



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Março

Semana: 1ª Semana

Escolas: Granja, Luz, JI e E.B.I Mourão



06/03 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Repolho com cenoura

Prato Geral: Massa gratinada de atum com espinafres ^{1,3,4,7}

Prato Vegetariano: Massa gratinada de soja com espinafres ^{1,3,6}

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Quiwi)

07/03 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas^{6,9}

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas

Salada: Mista (couve-roxa, alface e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

08/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Espinafres

Prato Geral: Açorda de tomate com pescada e ovo^{3,4}

Prato Vegetariano: Caçarola de legumes com batata

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

09/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Peru estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Tofu estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3,6}

Salada: Legumes salteados (curgete, cenoura e alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

10/03 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Grão com feijão-verde^{6,13}

Prato Geral: Pescada espiritual (pescada, cenoura, pão, queijo ralado)^{1,4,7}

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas e legumes

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

Nutricionista Eunice Bexiga (CP 4737N)

Nota: A Ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

A refeição contém ou pode conter os seguintes **alergénios** e os seus derivados: **1-Cereais** que contêm glúten, **2-Crustáceos**, **3-Ovos**, **4-Peixes**, **5-Amendoins**, **6-Soja**, **7-Leite**, **8-Frutos de casca rija**, **9-Aipo**, **10-Mostarda**, **11-Sementes de sésamo**, **12-Dióxido de enxofre e sulfitos**, **13-Tremoço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.