



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Março

Semana: 2ª Semana

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



13/03 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Abóbora

Prato Geral: Massada de peru (peru desfiado, massa espiral, milho, cenoura e espinafres)^{1,3}

Prato Vegetariano: Feijão-vermelho em molho de tomate com esparguete^{1,3,6,12,13}

Salada: Incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

14/03 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Arroz do mar (lombinhos de pescada e delícias do mar com arroz)^{1,2,3,4,6}

Prato Vegetariano: Tofu assado com arroz de cenoura⁶

Salada: Mista (Alface, cenoura ralada e tomate)

Sobremesa: Fruta da época (Gelatina)

15/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura e brócolos

Prato Geral: Feijoadà Lavrador (feijão, frango, pá de porco, chouriça, batata, cenoura, couve-lombarda)^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Caril de legumes com grão^{6,13}

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

16/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas⁹

Prato Geral: Ovos mexidos com cogumelos e orégãos com massa espiral^{1,3}

Prato Vegetariano: Lasanha de soja e espinafres^{1,3,6}

Salada: Mista (alface, rúcula, cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

17/03 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Couve-lombarda

Prato Geral: Pernas de frango estufadas com cogumelos e arroz de feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu^{6,12,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

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 contem 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- Tremeço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.