



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Fevereiro/Março
Semana: 5ª Semana
Escolas: E.B.I Mourão



27/02 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Bifinhos de frango estufados com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com esparguete^{1,3}

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

28/02 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral e Vegetariano: Tortilha de batata (batata corada no forno, alho-francês, cenoura e ovo)^{1,3,6,7,9,10}

Salada: Mista (Alface, agrião e cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

01/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral: Jardineira de peru⁹

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Salada: Mista (alface, pepino e milho)

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

02/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-branco com espinafres^{6,12,13}

Prato Geral: Filetes de pescada com arroz de tomate^{1,2,4,7}

Prato Vegetariano: Malandrinho de feijão e espinafres^{12,13}

Salada: Legumes no forno (abóbora, couve-flor, curgete)

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

03/03 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Lombo de porco assado com batata assada

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

Salada: Mista (alface, tomate e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

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



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Fevereiro/Março
Semana: 5ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



27/02 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Bifanas de porco com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com esparguete^{1,3}

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

28/02 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral e Vegetariano: Tortilha de batata (batata corada no forno, alho-francês, cenoura e ovo)^{1,3,6,7,9,10}

Salada: Mista (Alface, agrião e cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

01/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral: Jardineira de peru⁹

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Salada: Mista (alface, pepino e milho)

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

02/03 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-branco com espinafres^{6,12,13}

Prato Geral: Pescada em molho de tomate e orégãos no forno com arroz de espinafres^{2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Malandrinho de feijão e espinafres^{12,13}

Salada: Legumes no forno (abóbora, couve-flor, curgete)

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

03/03 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Frango à Brás (frango, batata palha, ovo)^{1,3,6,7,9,10}

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

Salada: Mista (alface, tomate e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

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