



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Abril
Semana: 2ª Semana
Escolas: JI Mourão



10/04 - SEGUNDA-FEIRA



11/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Filetes panados com arroz de tomate^{1,2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Esparguete à bolnhesa (soja) ^{1,3,6}

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

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

12/04 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral: Jardineira de peru⁹

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Salada: Legumes incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época/ Mousse de chocolate

13/04 - QUINTA-FEIRA

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

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

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

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

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

14/04 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Almôndegas de bovino estufadas em molho de tomate com esparguete^{1,3,7,12}

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

Salada: Mista (alface, tomate e cenoura) 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 exigam 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.



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Abril
Semana: 2ª Semana
Escolas: JI Luz



10/04 - SEGUNDA-FEIRA



11/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Filetes panados com arroz de tomate ^{1,2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Esparguete à bolnhesa (soja) ^{1,3,6}

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

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

12/04 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral: Lombo de porco assado no forno com batatinhas assadas

Prato Vegetariano: Jardineira de legumes

Salada: Legumes incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época/ Mousse de chocolate

13/04 - QUINTA-FEIRA

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

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

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

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

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

14/04 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Almôndegas de bovino estufadas em molho de tomate com esparguete^{1,3,7,12}

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

Salada: Mista (alface, tomate e cenoura) 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 exigam 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.