



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Abril

Semana: 3ª Semana

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



#### 17/04 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Repolho com cenoura

**Prato Geral:** Massa gratinada de atum com espinafres <sup>1,3,4,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa gratinada de soja com espinafres <sup>1,3,6</sup>

**Salada:** Mista (alface, pepino e cenoura) <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (pera)

#### 18/04 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora

**Prato Geral:** Stroganoff de frango com arroz de coentros<sup>7</sup>

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

**Salada:** Mista (couve-roxa, alface e pepino) <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (morangos/ quivi)

#### 19/04 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Espinafres

**Prato Geral:** Açorda de tomate com pescada e ovo<sup>3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Caçarola de legumes com batata

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas) <sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (banana)

#### 20/04 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Agrião

**Prato Geral:** Massada de peru (peru desfiado, massa espiral, milho, cenoura e espinafres) <sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu estufado com cubinhos de cenoura e esparguete<sup>1,3,6</sup>

**Salada:** Incorporados no prato

**Sobremesa:** Fruta da época (tangerina)

#### 21/04 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Grão com feijão-verde<sup>6,13</sup>

**Prato Geral:** Pescada espiritual (pescada, cenoura, pão, queijo ralado)<sup>1,4,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Empadão de lentilhas e legumes

**Salada:** Mista (alface, tomate e pepino)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (maçã)

#### 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.