



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Abril

Semana: 4ª Semana

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



24/04 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Abóbora

Prato Geral: Esparguete à Bolonesa (carne de porco) ^{1,3,6}

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

Salada: Mista (alface, cenoura ralada e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

25/04 - TERÇA-FEIRA

FERIADO: Dia da Liberdade

26/04 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura e brócolos

Prato Geral: Bifinhos de frango com batatas fritas

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

Salada: Mista (alface, tomate e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

27/04 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas ⁹

Prato Geral: Paloco com natas ^{4,7}

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

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

Sobremesa: Fruta da época / Mousse de chocolate ^{7,9}

28/04 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Couve-lombarda

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

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