



Ano Letivo: 2022/2023  
Refeição: Almoço  
Mês: Maio  
Semana: 3ª Semana  
Escolas: E.B.I Mourão



### 15/05 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Juliana

**Prato Geral:** Perca no forno com molho de limão e coentros com batatinhas assadas<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Grão com legumes assados e batata corada<sup>6,13</sup>

**Salada:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)

**Sobremesa:** Fruta da época (pera)

### 16/05 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Brócolos

**Prato Geral:** Lombo de porco assado com massa *fusilli* tricolor<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Bolonhesa de soja<sup>1,3,6</sup>

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

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

### 17/05 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de coentros

**Prato Geral:** Sopa de cação <sup>1,4,12</sup>

**Prato Vegetariano:** Rancho vegetariano<sup>1</sup>

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

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

### 18/05 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Canja<sup>1,3</sup>

**Prato Geral:** Carne de alguidar com arroz de ervilhas<sup>9</sup>

**Prato Vegetariano:** Bifinhos de tofu estufados com arroz de ervilhas<sup>9</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (maçã)

### 19/05 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-vermelho com couve lombarda<sup>6,12,13</sup>

**Prato Geral:** Salada de grão com paloco, batata, cenoura e brócolos<sup>4,6,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Salada de feijão com batata e legumes salteados<sup>6,12,13</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (melo)

**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: Maio  
Semana: 3ª Semana  
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



### 15/05 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Juliana

**Prato Geral:** Perca no forno com molho de limão e coentros com batatinhas assadas<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Grão com legumes assados e batata corada<sup>6,13</sup>

**Salada:** Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)

**Sobremesa:** Fruta da época (pera)

### 16/05 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Brócolos

**Prato Geral:** Lombo de porco assado com massa *fusilli* tricolor<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Bolonhesa de soja<sup>1,3,6</sup>

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

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

### 17/05 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de coentros

**Prato Geral:** Sopa de cação<sup>1,4,12</sup>

**Prato Vegetariano:** Rancho vegetariano<sup>1</sup>

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

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

### 18/05 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Canja<sup>1,3</sup>

**Prato Geral:** Bifinhos de peru estufados com arroz de ervilhas<sup>9</sup>

**Prato Vegetariano:** Bifinhos de tofu estufados com arroz de ervilhas<sup>9</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (maçã)

### 19/05 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-vermelho com couve lombarda<sup>6,12,13</sup>

**Prato Geral:** Salada de grão com paloco, batata, cenoura e brócolos<sup>4,6,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Salada de feijão com batata e legumes salteados<sup>6,12,13</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (melo)

**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.