



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Maio

Semana: 4ª Semana

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



22/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

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

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

Salada: Mista (Alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

23/05 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Red-fish no forno com arroz de brócolos^{4,7}

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos

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

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

24/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral e Vegetariano: Feijão com massa e hortaliças^{1,3,12,13}

Salada: Legumes incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

25/05 - QUINTA-FEIRA

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

Prato Geral: Salada russa com atum^{4,9}

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

Salada: Incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época/ salada de frutas

26/05 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Bifinhos de frango com batatas fritas

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 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.