



Ano Letivo: 2022/2023

Refeição: Almoço

Mês: Maio

Semana: 5ª Semana

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



29/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Repolho com cenoura

Prato Geral: Salada de grão com atum, ovo e legumes (brócolos e abóbora)^{3,4,6,13}

Prato Vegetariano: Massa gratinada de soja com espinafres ^{1,3,6}

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

30/05 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Hambúrguer de peru com arroz de ervilhas^{6,9}

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas^{6,9,13}

Salada: Mista (couve-roxa, alface e pepino) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

31/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Espinafres

Prato Geral: Açorda de tomate com pescada e ovo^{3,4}

Prato Vegetariano: Caçarola de legumes com batata

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

01/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Colorida (grão com feijão-verde^{6,13})

Prato Geral: Pizza animada (base com queijo, fiambre, tomate e cogumelos)^{1,3,7}

Prato Vegetariano: Pizza animada vegetariana

Salada: Divertida (mista alface, tomate e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ gelado de leite⁷

02/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Pescada espiritual (pescada, cenoura, pão, queijo ralado)^{1,4,7}

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas e legumes

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

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.