



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Junho
Semana: 2ª Semana
Escolas: E.B.I Mourão



12/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Grão com espinafres^{6,13}

Prato Geral: Salada de pescada com ovo cozido, batata e feijão frade⁴

Prato Vegetariano: Empadão de ervilhas e legumes^{7,9}

Salada: Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (melão)

13/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Costeletas estufadas com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Tiras de tofu de fricassé com arroz de coentros⁶

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

Sobremesa: Fruta da época (leite-creme/ gelatina)

14/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura com feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Geral: Açorda d' alho com ovo e pescada^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Açorda de feijão-preto com cogumelos

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

15/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com repolho

Prato Geral: Arroz de frango tostado³

Prato Vegetariano: Estufado de legumes com feijão-branco e batatinhas no forno^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

16/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Atum à bolonhesa^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)^{1,3,6,13}

Salada: Mista (rúcula, alface e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

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: Junho
Semana: 2ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



12/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Grão com espinafres^{6,13}

Prato Geral: Salada de pescada com ovo cozido, batata e feijão frade⁴

Prato Vegetariano: Empadão de ervilhas e legumes^{7,9}

Salada: Legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (melão)

13/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Costeletas estufadas com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Tiras de tofu de fricassé com arroz de coentros⁶

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

Sobremesa: Fruta da época (gelado de leite/ gelatina)

14/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura com feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Geral: Açorda d' alho com ovo e pescada^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Açorda de feijão-preto com cogumelos

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

15/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com repolho

Prato Geral: Arroz de frango tostado³

Prato Vegetariano: Estufado de legumes com feijão-branco e batatinhas no forno^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

16/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Massinha de peixe com coentros^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)^{1,3,6,13}

Salada: Mista (rúcula, alface e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

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.