



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



19/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Cenoura com couve-galega

Prato Geral: Cubinhos de peru estufados com cogumelos e esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Seitan de cebolada com esparguete

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

20/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Pescada frita com arroz de feijão-manteiga^{1, 3,4,6,12,13}

Prato Vegetariano: Tiras de tofu panado com arroz de feijão-manteiga^{1,6,12,13}

Salada: Mista (Alface, rúcula e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

21/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura

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

Salada: Incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

22/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com grão^{6,13}

Prato Geral: Corvina no forno com arroz de tomate⁴

Prato Vegetariano: Feijão-manteiga com legumes assados e batata corada⁸

Salada: Legumes no forno (abóbora, couve-flor, curgete)

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

23/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Perna de peru assada em molho de limão com massa *fusili* tricolor^{1,3}

Prato Vegetariano: Massada de cogumelos e feijão-manteiga^{1,3}

Salada: Mista (Alface, cenoura e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (meloá)

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.



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Junho
Semana: 3ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



19/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Cenoura com couve-galega

Prato Geral: Bifanas de cebolada com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Seitan de cebolada com esparguete

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

20/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Pescada frita com arroz de feijão-manteiga^{1, 3,4,6,12,13}

Prato Vegetariano: Tiras de tofu panado com arroz de feijão-manteiga^{1,6,12,13}

Salada: Mista (Alface, rúcula e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

21/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura

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

Salada: Incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

22/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com grão^{6,13}

Prato Geral: Corvina no forno com arroz de tomate⁴

Prato Vegetariano: Feijão-manteiga com legumes assados e batata corada⁸

Salada: Legumes no forno (abóbora, couve-flor, curgete)

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

23/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Perna de peru assada em molho de limão com massa *fusili* tricolor^{1,3}

Prato Vegetariano: Massada de cogumelos e feijão-manteiga^{1,3}

Salada: Mista (Alface, cenoura e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (meloá)

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- Tremoço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.