



Ano Letivo: 2022/2023
Refeição: Almoço
Mês: Junho
Semana: 4ª Semana
Escolas: E.B.I Mourão



26/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com molho de limão e coentros com batatas assadas⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e batata corada^{6,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (melão)

27/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Lombo de porco assado com massa *fusilli* tricolor^{1,3}

Prato Vegetariano: Bolonhesa de soja^{1,3,6}

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

Sobremesa: Gelado de leite/ Gelatina

28/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: Sopa de cação ^{1,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

29/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Canja^{1,3}

Prato Geral: Carne de alguidar com arroz de ervilhas ⁹

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz de ervilhas⁹

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

30/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda^{6,12,13}

Prato Geral: Filetes panados no forno com arroz de tomate^{1,2,4,7}

Prato Vegetariano: Salada de feijão com batata e legumes salteados^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e milho) 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: 4ª Semana
Escolas: Granja, Luz e JI Mourão



26/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com molho de limão e coentros com batatinhas assadas⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e batata corada^{6,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (melão)

27/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Lombo de porco assado com massa *fusilli* tricolor^{1,3}

Prato Vegetariano: Bolonhesa de soja^{1,3,6}

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

Sobremesa: Gelado de leite/ Gelatina

28/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: Sopa de cação ^{1,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

29/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Canja^{1,3}

Prato Geral: Bifinhos de peru estufados com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Bifinhos de tofu estufados com arroz de ervilhas⁹

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura) ¹²

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

30/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com couve lombarda^{6,12,13}

Prato Geral: Filetes panados no forno com arroz de tomate^{1,2,4,7}

Prato Vegetariano: Salada de feijão com batata e legumes salteados^{6,12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e milho) 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.