



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 1ª Semana



## 02/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Repolho com cenoura

**Prato Geral:** Massa gratinada de atum com espinafres<sup>1,3,4,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa gratinada de soja com espinafres<sup>1,3,6</sup>

**Salada:** Mista (alface, pepino e cenoura)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (maçã)

## 03/10 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de abóbora

**Prato Geral:** Stroganoff de peru com massa espiral<sup>1,3,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Hambúrguer de grão com batata-doce com arroz de ervilhas<sup>6,9,13</sup>

**Salada:** Mista (alface, couve-roxa e pepino)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época/ pudim flan<sup>3,7</sup>

## 04/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Espinafres

**Prato Geral:** Açorda de tomate com pescada e ovo cozido<sup>3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Caçarola de legumes com batata

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)<sup>12</sup>

**Sobremesa:** Fruta da época (laranja)

## 05/10 - QUINTA-FEIRA

---

## FERIADO – Implantação da República

## 06/10 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Grão com feijão-verde

**Prato Geral:** Pescada frita com arroz de tomate<sup>1,2,3,4,6,12,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Empadão de lentilhas e legumes

**Salada:** Mista (alface, agrião e cenoura ralada)<sup>12</sup>

**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 contem 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.