



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Setembro

Semana: 1ª Semana



18/09 - 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)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pêssego)

19/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Lombo de porco assado com batata frita

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com batatas fritas

Salada: Mista (alface, agrião e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ gelatina^{1,3,7}

20/09 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: "Sopa" de cação/ tintureira (cação/tintureira, pão aos cubos, batata, ovo cozido) ^{1,3,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (uvas)

21/09 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Jardineira de frango⁹

Prato Vegetariano: Jardineira de soja^{6,9}

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

Sobremesa: Fruta da época (melão)

22/09 - SEXTA-FEIRA

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

Prato Geral: Salada de grão com paloco, batata, tomate e pepino picados com cenoura ralada e coentros^{6,12,13}

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

Salada: Incorporada no prato¹²

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 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.