



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Novembro

Semana: 2ª Semana



06/11 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Esparguete à bolonhesa (carne de porco)^{1,3,6}

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

Salada: Mista (alface, agrião e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

07/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Red-fish no forno com arroz de brócolos^{4,7}

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos

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

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

08/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Abóbora e agrião

Prato Geral: Cozido de grão (grão, carne de peru, frango e novilho, chouriça, grão, batatas, cenoura e pão alentejano)^{1,6,13}

Prato Vegetariano: Feijão-verde guisado

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

Sobremesa: Fruta da época (banana)

09/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Feijão-branco com espinafres^{6,12,13}

Prato Geral: Filetes de pescada estufados de coentrada com arroz alegre (milho, ervilhas)^{4,9}

Prato Vegetariano: Malandrino de feijão e espinafres^{12,13}

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (quivi)

10/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Peru assado com alecrim e laranja com massa lacinhos^{1,3}

Prato Vegetariano: Legumes à Brás³

Salada: Mista (alface, agrião e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

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.