



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 2ª Semana



## 09/10 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora

**Prato Geral:** Almôndegas (bovino) em molho de tomate com esparguete<sup>1,3,6,9</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-vermelho em molho de tomate com esparguete<sup>1,3,6,12,13</sup>

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

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

## 10/10 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Paloco com natas (paloco, batatas, molho branco)<sup>4,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Tofu assado com arroz de cenoura<sup>6</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (uvas)

## 11/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Canja<sup>1,3</sup>

**Prato Geral e Vegetariano:** Brás de legumes (batata palha, ovo, alho-francês, curgete, couve-lombarda, cenoura, salsa, azeitonas)<sup>3</sup>

**Salada:** Legumes incorporados no prato

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

## 12/10 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de ervilhas<sup>9</sup>

**Prato Geral:** Corvina no forno com arroz de feijão-manteiga<sup>6,12,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Lasanha de soja e espinafres<sup>1,3,6</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (pera)

## 13/10 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Couve-lombarda

**Prato Geral:** Perna de frango estufadas com cogumelos e massa macarronete<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu<sup>6,12,13</sup>

**Salada:** Legumes salteados (brócolos, cenoura e alho-francês)

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

### 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.