



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 3ª Semana



16/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Grão com espinafres

Prato Geral: Pescada cozida com ervilhas, cenoura, feijão-verde e brócolos, ovo e batata^{3,4,9,12}

Prato Vegetariano: Empadão de ervilhas e legumes^{7,9}

Salada: Legumes incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

17/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Nabiças

Prato Geral: Carne de alguidar com batata frita

Prato Vegetariano: Tiras de tofu de fricassé com arroz de ervilhas^{1,6,9}

Salada: Mista (alface, rúcula e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

18/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e feijão-vermelho^{6,12,13}

Prato Geral: Açorda de alho com ovo e pescada^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Açorda de feijão-preto com cogumelos

Salada: Mista (3 hortícolas disponíveis)

Sobremesa: Fruta da época (uvas)

19/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Abóbora com repolho

Prato Geral: Arroz de frango tostado³

Prato Vegetariano: Estufado de legumes com feijão-branco e batatinhas no forno

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

Sobremesa: Fruta da época/ mousse de chocolate

20/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral Escolas de Granja, Luz e JI Mourão: Massinha de peixe com coentros^{1,3}

Prato Geral Escola Básica de Mourão: Atum à Bolonhesa^{1,3,4}

Prato Vegetariano: Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)^{1,3,6,13}

Salada: Mista (alface, rúcula 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 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.