



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<sup>3,4,9,12</sup>

**Prato Vegetariano:** Empadão de ervilhas e legumes<sup>7,9</sup>

**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<sup>1,6,9</sup>

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

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

## 18/10 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura e feijão-vermelho<sup>6,12,13</sup>

**Prato Geral:** Açorda de alho com ovo e pescada<sup>1,3,4</sup>

**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 tostado<sup>3</sup>

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

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

**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<sup>1,3</sup>

**Prato Geral Escola Básica de Mourão:** Atum à Bolonhesa<sup>1,3,4</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa siciliana (massa, grão, alho-francês e tomate cereja)<sup>1,3,6,13</sup>

**Salada:** Mista (alface, rúcula e tomate)<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 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- Tremeço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.