



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Outubro

Semana: 4ª Semana



23/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Cenoura com couve-galega

Prato Geral: Cubos de peru salteados com tomilho e massa fusili^{1,3}

Prato Vegetariano: Seitan de cebolada com esparguete^{1,3}

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (dióspiro)

24/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Feijão-verde

Prato Geral: Pescada em molho de tomate e orégãos com arroz de espinafres^{2,4,7,14}

Prato Vegetariano: Tiras de tofu panado com arroz de cenoura^{1,6}

Salada: Mista (alface, rúcula e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

25/10 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Cenoura

Prato Geral: Sopa da panela (carne de frango, chouriça, batata, pão alentejano)¹

Prato Vegetariano: Cozido à portuguesa com soja⁶

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

26/10 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora com grão^{6,13}

Prato Geral: Empadão de atum com ervilhas^{4,9}

Prato Vegetariano: Feijão-manteiga com legumes assados e batata corada⁸

Salada: Mista (alface, cenoura e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (tangerina)

27/10 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Frango assado em molho de limão com massa *fusili* tricolor^{1,3}

Prato Vegetariano: Massada de cogumelos e feijão-manteiga^{1,3}

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

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.