



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Novembro

Semana: 1ª Semana



30/10 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com molho de limão e coentros com batatinhas assadas⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e batata corada^{6,13}

Salada: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)¹²

Sobremesa: Fruta da época (quivi)

31/10 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Lombo de porco assado com batatas fritas

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com batatas fritas

Salada: Mista (alface, agrião e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ leite-creme^{3,7}

01/11 - QUARTA-FEIRA

FERIADO – Dia de Todos os Santos

02/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Jardineira de frango⁹

Prato Vegetariano: Jardineira de soja^{6,9}

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

Sobremesa: Fruta da época (banana)

03/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Feijão-vermelho com couve-lombarda^{6,12,13}

Prato Geral: Pescada espiritual (pescada, pão, cenoura e pão ralados, molho branco)^{1,4,7}

Prato Vegetariano: Salada de grão com batata e legumes salteados^{6,13}

Salada: Incorporada no prato¹²

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-Tremoço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.