



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Dezembro

Semana: 1ª Semana



04/12 - 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 (maçã)

05/12 - 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 (quivi)

06/12 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Brócolos

Prato Geral: Cozido à Portuguesa (carne de frango, porco e novilho, batata, pão, repolho, cenoura e nabo)¹

Prato Vegetariano: Cozido à portuguesa com soja⁶

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

07/12 - 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)

08/12 - SEXTA-FEIRA

FERIADO – Dia da Imaculada Conceição

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.