



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 1ª Semana



## 01/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

Feriado – Dia de Ano Novo

## 02/01 – TERÇA-FEIRA

---

Último dia de férias

## 03/01 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Abóbora e agrião

**Prato Geral:** Hambúrguer de peru com massa espiral<sup>1,3,7</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijão-verde guisado

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

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

## 04/01 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Feijão-branco com espinafres<sup>6,12,13</sup>

**Prato Geral:** Filetes de pescada estufados de coentrada com arroz alegre (milho, ervilhas)<sup>4,9</sup>

**Prato Vegetariano:** Mandrinho de feijão e espinafres<sup>12,13</sup>

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

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

## 05/01 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Nabiças

**Prato Geral:** Cozido de grão (grão, carne de peru, frango e novilho, chouriça, grão, batatas, cenoura e pão alentejano)<sup>1,6,13</sup>

**Prato Vegetariano:** Legumes à Brás<sup>3</sup>

**Salada:** Mista (3 variedades de hortícolas)<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 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.