



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 2ª Semana



08/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Repolho com cenoura

Prato Geral: Massa gratinada de atum com espinafres^{1,3,4,7}

Prato Vegetariano: Massa gratinada de soja com espinafres^{1,3,6}

Salada: Mista (alface, pepino e cenoura)¹²

Sobremesa: Fruta da época/ iogurte⁷

09/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Arroz à Valenciana (carne de frango, lulas em argolas, ervilhas, salsichas, pimento e cenoura)⁹

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão com batata-doce com arroz de ervilhas^{6,9,13}

Salada: Mista (alface, agrião e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

10/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Espinafres

Prato Geral: Açorda de tomate com pescada e ovo cozido^{3,4}

Prato Vegetariano: Caçarola de legumes com batata

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

11/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Agrião

Prato Geral: Peru assado com alecrim e laranja com batatinhas assadas

Prato Vegetariano: Tofu estufado com cubinhos de cenoura e esparguete^{1,3,6}

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

Sobremesa: Fruta da época (clementinas)

12/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Grão com feijão-verde

Prato Geral: Douradinhos com arroz de tomate^{2,3,7,14}

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas e legumes

Salada: Mista (alface, agrião e cenoura ralada)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-Tremoço**, **14-Moluscos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.