



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 3ª Semana



15/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Abóbora

Prato Geral: Almôndegas (bovino) em molho de tomate com esparguete^{1,3,6,9}

Prato Vegetariano: Feijão-vermelho em molho de tomate com esparguete^{1,3,6,12,13}

Salada: Mista (alface, agrião e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

16/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Paloco com natas no forno (paloco, batatas, natas)^{4,7}

Prato Vegetariano: Tofu assado com arroz de cenoura⁶

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (pera)

17/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Canja^{1,3}

Prato Geral e Vegetariano: Ovos mexidos com cogumelos e orégãos com arroz branco³

Salada: Mista (alface, agrião e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (maçã assada)

18/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas⁹

Prato Geral: Corvina no forno com batatinhas assadas⁴

Prato Vegetariano: Lasanha de soja e espinafres^{1,3,6}

Salada: Mista (alface, rúcula e cenoura ralada)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

19/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Couve-lombarda

Prato Geral: Pernas de frango estufadas com cogumelos e arroz de feijão-manteiga^{6,12,13}

Prato Vegetariano: Mandrinhão de feijão com cubinhos de tofu^{6,12,13}

Salada: Legumes salteados (brócolos, cenoura e alho-francês)

Sobremesa: Fruta da época (quivi)

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.