



Ano Letivo: 2023/2024

Refeição: Almoço

Mês: Março

Semana: 3ª Semana



18/03 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Juliana

Prato Geral: Perca no forno com molho de limão e coentros com arroz de cenoura⁴

Prato Vegetariano: Grão com legumes assados e arroz de coentros^{6,13}

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

Sobremesa: Fruta da época (quivi)

19/03 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Cenoura

Prato Geral Escolas de Granja, Luz e JI Mourão: Lombo de porco assado com batatas fritas

Prato Geral Escola Básica de Mourão: Costeletas de porco com batatas fritas

Prato Vegetariano: Bifes de seitan com batatas fritas

Salada: Mista (alface, agrião e tomate)¹²

Sobremesa: Fruta da época (banana)

20/03 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de coentros

Prato Geral: "Sopa" de cação/ tintureira (cação/ tintureira, pão aos cubos, batata, ovo cozido)^{1,3,4,12}

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano¹

Salada: Mista (3 variedades de hortícolas)¹²

Sobremesa: Fruta da época (maçã)

21/03 - 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: Pudim arco-íris⁷ fruta da época

22/03 - SEXTA-FEIRA

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

Prato Geral: Pescada de cebolada no forno com arroz de tomate⁴

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

Salada: Mista (alface, tomate e pepino)¹²

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

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.