



Ano Letivo: 2023/2024  
Refeição: Almoço  
Mês: Abril  
Semana: 3ª Semana



#### 15/04 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de nabiça

**Prato Geral:** Salada de grão com atum<sup>4</sup>, ovo<sup>3</sup> e hortícolas (brócolos, couve-flor e cenoura)

**Prato Vegetariano:** Empadão<sup>7</sup> de ervilhas<sup>9</sup> e hortícolas (brócolos, couve flor e cenoura)

**Vegetais:** Incorporados no prato

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 16/04 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura e feijão-vermelho<sup>6, 12, 13</sup>

**Prato Geral:** Carne de alguidar com batata frita

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu<sup>6</sup> de fricassé com arroz de ervilhas<sup>9</sup>

**Vegetais:** Salada de alface, rúcula e cenoura

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

#### 17/04 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres<sup>6, 13</sup>

**Prato Geral:** Açorda<sup>(contém pão)</sup><sup>1</sup> de alho com ovo<sup>3</sup> e pescada<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de feijão preto<sup>6, 12, 13</sup> com cogumelos

**Vegetais:** 3 hortícolas disponíveis

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

#### 18/04 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora e repolho

**Prato Geral:** Arroz de frango tostado<sup>3</sup>

**Prato Vegetariano:** Estufado de legumes com feijão-branco<sup>6, 12, 13</sup> e batatinhas no forno

**Vegetais:** Salada de alface, pepino e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época (Quiwi)

#### 19/04 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-verde

**Prato Geral:** [Escolas da Granja, Luz e JI Mourão](#) - Massinha com peixe e coentros || [EB Mourão](#) - Atum à bolonhesa

**Prato Vegetariano:** Massa siciliana (massa<sup>1, 3</sup>, grão-de-bico<sup>6, 12, 13</sup>, alho-francês e tomate-cereja)

**Vegetais:** Salada de alface, rúcula e tomate

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigiam 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** - Amendoados; **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.