



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 atum⁴, ovo³ e hortícolas (brócolos, couve-flor e cenoura)

Prato Vegetariano: Empadão⁷ de ervilhas⁹ 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^{6, 12, 13}

Prato Geral: Carne de alguidar com batata frita

Prato Vegetariano: Tiras de tofu⁶ de fricassé com arroz de ervilhas⁹

Vegetais: Salada de alface, rúcula e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

17/04 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com espinafres^{6, 13}

Prato Geral: Açorda^(contém pão)¹ de alho com ovo³ e pescada⁴

Prato Vegetariano: Açorda de feijão preto^{6, 12, 13} 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 tostado³

Prato Vegetariano: Estufado de legumes com feijão-branco^{6, 12, 13} 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^{1, 3}, grão-de-bico^{6, 12, 13}, 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** - Tremçoço; **14** - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.