

Semana de 20 a 24 Março 2023

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	LANCHE		
			JJ/EB1	2º e 3º C	
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas			Pão (forno lenha) com queijo
	Prato	Rolo de carne com massa espiral			Pão (forno lenha) com manteiga
	Vegetariano	Lasanha de legumes			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
3ª FEIRA	Sopa	Macedónia			Pão de leite com fiambre
	Prato	Paloco à Brás			Pão com manteiga
	Vegetariano	Alho francês à Brás			logurte liquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes			Pão com queijo
	Prato	Feijoadinha (carne de porco aos cubos, com feijão branco, lombardo e arroz) (CRIANÇAS ESPARGEUTE A BOLONHESA)			Pão com manteiga
	Vegetariano	Chili de soja, com feijão branco, cenoura e lombardo			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Vegetariano	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de cenoura e salada de alface			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta			
6ª FEIRA	Sopa	Grão com feijão verde			Pão (forno lenha) com manteiga
	Prato	Empadão de frango			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúguer de espinafres com esparguete e salada de tomate			
	Sobremesa	Fruta da época			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- ★ Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- ★ Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- ★ A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**