

Semana 5

29 a 3 de julho

Ementa semanal

Escola Básica e Secundária
a partir dos 10 anos



SEGUNDA

SOPA

Grão de bico com couve lombarda

(1,3,4,14)

PRATO GERAL

Massada de Peixe (Massa, cenoura, pimento, tomate, peixe diverso, miolo de camarão)

PRATO VEGETARIANO

Massada de lentilhas e legumes (Lentilhas, cenoura, pimento, couve)

(1,3)

HORTÍCOLAS

Salada de Alface, tomate

SOBREMESA

Fruta da Época

TERÇA

SOPA

Creme de legumes

PRATO GERAL

Arroz de cenoura com pernas de frango no forno

PRATO VEGETARIANO

Arroz de cenoura com Seitan no forno

(1,6)

HORTÍCOLAS

Salada de Tomate, Pepino e Couve-roxa

SOBREMESA

Fruta da Época

QUARTA

SOPA

Alho-francês

(3,4)

PRATO GERAL

Pescada à Gomes de Sá

PRATO VEGETARIANO

Tofu à Gomes de Sá

(6)

HORTÍCOLAS

Alface e pepino | Fruta da época

SOBREMESA

Fruta da Época

QUINTA

SOPA

Hortaliça e feijão manteiga

PRATO GERAL

Almôndegas de Peru em molho de tomate e massa esparguete

(1,3,12)

PRATO VEGETARIANO

Almôndegas Vegetariana em molho de tomate e massa esparguete

(1,3,6,8)

HORTÍCOLAS

Salada de Alface, Cenoura ripada e Cebola

SOBREMESA

Fruta da Época

SEXTA

SOPA

Caldo-verde

PRATO GERAL

Arroz de atum com cenoura, milho e ervilhas

(1,4)

PRATO VEGETARIANO

Arroz de ervilhas com milho, cenoura e espinafres

(1)

HORTÍCOLAS

Salada de Alface Tomate e Cebola

SOBREMESA

Fruta da Época

NOTAS ADICIONAIS À EMENTA:

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada sem aviso prévio. Será servida água potável à refeição.

O prato vegetariano ou outras alternativas e alergias alimentares serão servidos, unicamente, aos utentes que entregaram a "Declaração de Interesse Dietas Alternativas" – de acordo com as normas em vigor.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A refeição tem ou pode conter os seguintes **alergénios**: **1-Cereais c/ glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos**