

Semana 5

29 a 3 de julho

Ementa semanal

Pré-escolar e 1ºCEB
dos 3 aos 10 anos



SEGUNDA

LANCHE DA MANHÃ	Pão de mistura com manteiga e Leite branco ^(1,7)
SOPA	Grão de bico com couve lombarda ^(1,3,4,14)
PRATO	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 I SOBREMESA	Salada de Alface, tomate Fruta da época
LANCHE DA TARDE	Tortitas de milho / arroz com Triângulo de Queijo ^(1,7)

TERÇA

LANCHE DA MANHÃ	Pão de mistura com queijo e Leite branco ^(1,7)
SOPA	Creme de legumes
PRATO	Arroz de cenoura com pernas de frango no forno
PRATO VEGETARIANO	Arroz de cenoura com Seitan no forno ^(1,6)
HORTÍCOLAS I SOBREMESA	Salada de Tomate, Pepino e Couve-roxa Fruta da época ^(1, 5, 6, 7,8,11)
LANCHE DA TARDE	Iogurte sólido de aromas com tostas integrais e fruta da época

QUARTA

LANCHE DA MANHÃ	Pão de mistura com Manteiga e Leite Branco ^(1,7)
SOPA	Alho-francês
PRATO	Pescada à Gomes de Sá ^(3,4)
PRATO VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá ⁽⁶⁾
HORTÍCOLAS I SOBREMESA	Alface e pepino Fruta da época
LANCHE DA TARDE	Pão com fiambre de aves e iogurte líquido ^(1,6, 7)

QUINTA

LANCHE DA MANHÃ	Pão de Mistura com queijo de triângulo e Leite Branco ^{(1) (7)}
SOPA	Hortaliça e feijão manteiga ^(1,3,12)
PRATO	Almôndegas de Peru em molho de tomate e massa esparguete ^(1,3,6,8)
PRATO VEGETARIANO	Almôndegas Vegetariana em molho de tomate e massa esparguete
HORTÍCOLAS I SOBREMESA	Salada de Alface, Cenoura ripada e Cebola Fruta da época ^(1,7)
LANCHE DA TARDE	Tortitas de milho / arroz com iogurte sólido de aromas e fruta da época

SEXTA

LANCHE DA MANHÃ	Pão de mistura com queijo e Leite branco ^{(1) (7)}
SOPA	Caldo-verde
PRATO	Arroz de atum com cenoura, milho e ervilhas ^(1,4)
PRATO VEGETARIANO	Arroz de ervilhas com milho, cenoura e espinafres ⁽¹⁾
HORTÍCOLAS I SOBREMESA	Salada de Alface Tomate e Cebola Fruta da época ^(1, 5, 6, 7,8,11)
LANCHE DA TARDE	Iogurte líquido com tostas integrais e 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