



# EMENTA

SEMANA 38 | 20 A 24 DE MAIO DE 2024



## SEGUNDA-FEIRA

**Lanche – Manhã** - Pão de Mistura com Manteiga e Leite Branco  
**Sopa** - Legumes  
**Prato Geral** - Filetes de Pescada no Forno e Arroz de Legumes <sup>(1) (4) (3)</sup>  
**Prato Vegetariano** - Arroz de Lentilhas com Legumes Mediterrânicos Assados <sup>(1)</sup>  
**Vegetais** - Salada de Alface e Couve Roxa  
**Sobremesa** - Fruta da Época  
**Lanche – Tarde** - Pão de Mistura com Queijo e Leite Branco

## TERÇA-FEIRA

**Lanche – Manhã** - Pão de Mistura com Fiambre de Frango e Leite Branco  
**Sopa** - Couve Lombarda e Cenoura Ripada  
**Prato Geral** - Frango com Esparguete <sup>(1)</sup>  
**Prato Vegetariano** - Massa Siciliana (Esparguete, Grão de Bico, Alho Francês e Tomate) <sup>(1)</sup>  
**Vegetais** - Salada de Tomate e Cebola  
**Sobremesa** - Fruta da Época  
**Lanche – Tarde** - Iogurte de Aromas, Tostas Integrais e Fruta

## QUARTA-FEIRA

**Lanche – Manhã** - Pão de Mistura com Queijo e Leite Branco  
**Sopa** - Espinafres  
**Prato Geral** - Solha no Forno com Limão, Batata Miúda e Feijão Verde <sup>(4)</sup>  
**Prato Vegetariano** - Salada Feijão Verde e Tomate e Batata Miúda  
**Vegetais** - Salada de Alface e Cenoura Ralada  
**Sobremesa** - Fruta da Época  
**Lanche – Tarde** - Pão de Mistura com Fiambre de Peru e Leite Branco

## QUINTA-FEIRA

**Lanche – Manhã** - Pão de Mistura com Manteiga e Leite Branco  
**Sopa** - Caldo Verde  
**Prato Geral** - Bife de Peru com Cogumelos e Massa Espiral Tricolor <sup>(12) (1)</sup>  
**Prato Vegetariano** - Massa Espiral Tricolor, Seitan e Cogumelos <sup>(1)(6)(12)</sup>  
**Vegetais** - Salada de Alface e Pepino  
**Sobremesa** - Fruta da Época  
**Lanche – Tarde** - Pão de Mistura com Queijo, Iogurte Líquido e Fruta

## SEXTA-FEIRA

**Lanche – Manhã** - Pão de Mistura com Fiambre de Frango e Leite Branco  
**Sopa** - Alho Francês com Curgete  
**Prato Geral** - Grão de Bico com Bacalhau e Ovo Laminado <sup>(4) (3)</sup>  
**Prato Vegetariano** - Salada de Grão de Bico, Batata e Legumes  
**Vegetais** - Salada de Alface e Cebola  
**Sobremesa** - Fruta da Época  
**Lanche – Tarde** - Pão de Mistura com Manteiga e Iogurte Líquido

### 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:

Alergénios: (1) Cereais; (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



**ALIMENTAR  
UM FUTURO  
SAUDÁVEL!**

REFEITÓRIOS ESCOLARES - MUNICÍPIO DE MORTÁGUA

