



EMENTA

SEMANA 38 | 20 A 24 DE MAIO DE 2024



SEGUNDA-FEIRA

Sopa - Legumes

Prato Geral - Filetes de Pescada no Forno e Arroz de Legumes ⁽¹⁾ ⁽⁴⁾ ⁽³⁾

Prato Vegetariano - Arroz de Lentilhas com Legumes Mediterrânicos Assados ⁽¹⁾

Vegetais - Salada de Alface, Tomate, Cebola e Couve Roxa

Sobremesa - Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

Sopa – Couve Lombarda e Cenoura Ripada

Prato Geral - Frango com Esparguete ⁽¹⁾

Prato Vegetariano - Massa Siciliana (Esparguete, Grão de Bico, Alho Francês e Tomate) ⁽¹⁾

Vegetais - Salada de Alface, Tomate e Cebola

Sobremesa - Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

Sopa - Espinafres

Prato Geral - Solha no Forno com Limão, Batata Miúda e Feijão Verde ⁽⁴⁾

Prato Vegetariano - Salada Feijão Verde e Tomate e Batata Miúda

Vegetais - Salada de Alface, Tomate, Cebola e Couve Roxa

Sobremesa - Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

Sopa - Caldo Verde

Prato Geral - Bife de Peru com Cogumelos e Massa Espiral Tricolor ⁽¹²⁾ ⁽¹⁾

Prato Vegetariano - Massa Espiral Tricolor, Seitan e Cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾

Vegetais - Salada de Alface, Tomate, Pepino e Cebola

Sobremesa - Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

Sopa - Alho Francês com Curgete

Prato Geral - Grão de Bico com Bacalhau e Ovo Laminado ⁽⁴⁾ ⁽³⁾

Prato Vegetariano - Salada de Grão de Bico, Batata e Legumes

Vegetais - 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:

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

