



EMENTA ALMOÇO (30-05-2022 a 03-06-2022)

30 DE MAIO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,6,12}
Prato vegetariano	Almôndegas de grão estufadas com esparguete e feijão-verde salteado ¹
Sobremesa	Fruta da época

31 DE MAIO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e grão ^{7,12}
Prato geral	Arroz do mar (pescada, solha, delícias do mar, tomate, ervas aromáticas e arroz) e cenoura raspada ^{1,2,3,4,6,12}
Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, alho-francês, tomate e couve) com arroz e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

01 DE JUNHO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Panados de frango no forno com arroz e salada de alface e tomate ^{1,3,6}
Prato vegetariano	Tofu de cebolada no forno com batata corada no forno e salada de alface e tomate ^{1,5,6}
Sobremesa	Fruta da época ou gelado

02 DE JUNHO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,4}
Prato vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e vegetais (lentilhas, alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,6,8,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

03 DE JUNHO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa agrião ^{7,12}
Prato geral	Perna de peru assada fatiada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura
Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes (cogumelos, curgete e feijão-verde) com salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.