



EMENTA ALMOÇO (24-10-2022 a 28-10-2022)

24 de OUTUBRO | SEGUNDA-FEIRA

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

25 de OUTUBRO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de alface e grão ^{7,12}
Prato geral	Massa tricolor salteada com salmão lascado, curgete e tomate ^{1,4}
Prato vegetariano	Tofu de cebolada com batata aos cubos e feijão-verde ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷

26 de OUTUBRO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{7,12}
Prato geral	Coxas de frango assadas com arroz e salada alface e pepino
Prato vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas (estufado de lentilhas com cogumelos e cenoura) com salada de alface e pepino ^{1,6,10,11}
Sobremesa	Fruta da época

27 de OUTUBRO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de tomate e lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}
Prato geral	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, alho-francês, ovo, azeitonas e salsa) com feijão-verde ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Prato vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor salteada com curgete e tomate ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

28 de OUTUBRO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}
Prato geral	<i>Chilli</i> de vaca (estufado de carne de vaca picada, pimento e feijão preto) com arroz e cenoura raspada
Prato vegetariano	<i>Chilli</i> vegetariano (estufado de feijão preto e pimento) com arroz e cenoura raspada
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.