



## EMENTA ALMOÇO (05-12-2022 a 09-12-2022)

### 05 de DEZEMBRO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Almôndegas de aves com esparguete e brócolos salteados <sup>1,6,12</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Almôndegas de grão com esparguete e brócolos salteados <sup>1</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 06 de DEZEMBRO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alface e grão <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, alho-francês, ovo, azeitonas e salsa) com feijão-verde <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu de cebolada com batata aos cubos e feijão-verde <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou iogurte <sup>7</sup>

### 07 de DEZEMBRO | QUARTA-FEIRA

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

### 08 de DEZEMBRO | QUINTA-FEIRA

FERIADO

### 9 de DEZEMBRO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês e nabiças <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Douradinhos de pescada com arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Tofu mexido com cogumelos, arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

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

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