



EMENTA ALMOÇO (06-03-2023 a 10-03-2023)

06 de MARÇO | SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres ^{7,12}
Prato geral	Tirinhas de pota no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
Prato vegetariano	Arroz malandro de feijão e legumes (feijão, tomate, brócolos, couve, alho-francês) com cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

07 de MARÇO | TERÇA-FEIRA

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato geral	Frango estufado com esparguete e salada de rúcula e pepino ¹
Prato vegetariano	Cuscuz salteado com cebola, cenoura e ervilhas com salada rúcula e pepino ¹
Sobremesa	Fruta da época

08 de MARÇO | QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato geral	Filetes de pescada em tomatada com arroz e feijão-verde ⁴
Prato vegetariano	Caril de feijão branco, abóbora, cenoura e espinafres com arroz e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}

09 de MARÇO | QUINTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e salada de alface e tomate ^{5,6}
Prato vegetariano	Assado vegetariano (grão-de-bico, brócolos, couve-flor, cebola e curgete) com salada de alface e tomate ^{5,6}
Sobremesa	Fruta da época

10 de MARÇO | SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}
Prato geral	Ovos mexidos com massa tricolor salteada com alho-francês, cenoura e curgete ^{1,3}
Prato vegetariano	Tofu mexido com açafrão e massa tricolor salteada com alho-francês, cenoura e curgete ^{1,6}
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.