



REFEIÇÕES ESCOLARES «

30 DE JANEIRO A 10 FEVEREIRO

Segunda-feira 30 de Janeiro

Sopa: Alho francês e cenoura
Prato: Massa à italiana (1,3,6,7), salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Terça-feira 31 de Janeiro

Sopa: Feijão vermelho com couve portuguesa
Prato: Abrótea no forno (4,12) com arroz colorido, salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quarta-feira 1 de Fevereiro

Sopa: Abóbora com brócolos
Prato: Febras estufadas com batata cozida, salada de alface e beterraba
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quinta-feira 2 de Fevereiro

Sopa: Creme de feijão-verde
Prato: Massada de peixe (1,4), salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Sexta-feira 3 de fevereiro

Sopa: Espinafres
Prato: Feijoada (9,10,12), Salada de alface
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época
Pão de mistura (1)

Segunda-feira 6 de Fevereiro

Sopa: Juliana de legumes
Prato: Bacalhau à Brás (3,4,6,7,11)
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Terça-feira 7 de Fevereiro

Sopa: Feijão-verde
Prato: Arroz à valenciana (12,14), salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quarta-feira 8 de Fevereiro

Sopa: Couve-flor
Prato: Salmão grelhado (4) e batata cozida, brócolos
Sobremesa: Pudim (1,3,5,6,7) ou Fruta da época

Quinta-feira 9 de Fevereiro

Sopa: Alho francês
Prato: Massa de frango (1), salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Sexta-feira 10 de fevereiro

Sopa: Repolho
Prato: Arroz de peixe (4), Salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

NUTRICIONISTA: 3486N

Esta ementa não deve ser alterada. Se por motivos imprevistos for necessário proceder a uma alteração, esta deve ser comunicada e registada em folha própria, datada e assinada por quem realizou a alteração.

LISTA DE ALERGÉNIOS

1. CEREAIS QUE CONTÊM GLÚTEN | 2. CRUSTÁCEOS | 3. OVOS | 4. PEIXES | 5. AMENDOINS | 6. SOJA | 7. LEITE | 8. FRUTOS DE CASCA RIJA | 8. AIPO | 9. MOSTARDA | 10. SEMENTES DE SÉSAMO | 11. DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS | 13. TREMOÇO | 14. MOLUSCOS