



# REFEIÇÕES ESCOLARES «

13 DE FEVEREIRO A 24 FEVEREIRO

## Segunda-feira 13 de Fevereiro

**Sopa:** Creme de cenoura  
**Prato:** Arroz de atum (4), salada de alface  
**Sobremesa:** Fruta da época  
Pão de mistura (1)

## Terça-feira 14 de Fevereiro

**Sopa:** Espinafres  
**Prato:** Panado de frango com massa de brócolos (1,3,5,6,11,12), salada de alface e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
Pão de mistura (1)

## Quarta-feira 15 de Fevereiro

**Sopa:** Abóbora com brócolos  
**Prato:** Caldeirada de lulas (4,14), salada de alface e beterraba  
**Sobremesa:** Fruta da época  
Pão de mistura (1)

## Quinta-feira 16 de Fevereiro

**Sopa:** Creme de feijão-verde  
**Prato:** Massa à lavrador (1,4), salada de alface e cenoura  
**Sobremesa:** Fruta da época  
Pão de mistura (1)

## Sexta-feira 17 de Fevereiro

**Sopa:** Espinafres  
**Prato:** Filetes de pescada no forno com batata (4,12), Salada de alface  
**Sobremesa:** Leite de creme (1,3,5,6,7,8) ou fruta da época  
Pão de mistura (1)

## Segunda-feira 20 de Fevereiro

CARNAVAL

## Terça-feira 21 de Fevereiro

CARNAVAL

## Quarta-feira 22 de Fevereiro

CARNAVAL

## Quinta-feira 23 de Fevereiro

**Sopa:** Creme de legumes  
**Prato:** Douradinhos com arroz de ervilha (3,4,5,6,7,11), salada de alface  
**Sobremesa:** Fruta da época  
Pão de mistura (1)

## Sexta-feira 24 de Fevereiro

**Sopa:** Espinafres  
**Prato:** Bife de peru estufado com batata (12), Salada de alface e beterraba  
**Sobremesa:** logurte (7) ou 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