



REFEIÇÕES ESCOLARES «

27 DE FEVEREIRO A 10 DE MARÇO

Segunda-feira 27 de Fevereiro

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

Terça-feira 28 de Fevereiro

Sopa: Feijão vermelho com couve portuguesa
Prato: Filetes de pescada com arroz de feijão (1,3,4,5,7,12), salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quarta-feira 1 de Março

Sopa: Abóbora com brócolos
Prato: Jardineira de aves, salada de alface e beterraba
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quinta-feira 2 de Março

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

Sexta-feira 3 de Março

Sopa: Espinafres
Prato: Arroz de carne e feijão (12), Salada de alface
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época
Pão de mistura (1)

Segunda-feira 6 de Março

Sopa: Nabo, cenoura e couve branca
Prato: Arroz de frango, salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Terça-feira 7 de Março

Sopa: Creme de legumes
Prato: Caldeirada de lulas (4,12,14), salada de alface e cenoura
Sobremesa: logurte (7) ou Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quarta-feira 8 de Março

Sopa: Espinafres
Prato: Rancho (1,12), salada de alface e beterraba
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Quinta-feira 9 de Março

Sopa: Alho francês
Prato: Almôndegas com esparguete (6,7,9,10,12), Salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Pão de mistura (1)

Sexta-feira 10 de Março

Sopa: Juliana
Prato: Abrótea assada com arroz colorido (1,4), 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