

SEGUNDA-FEIRA // 28 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Creme de cenoura

PRATO | Arroz de ervilhas e brócolos salteados com hambúrguer no forno - Alergénios: contém glúten

VEGETARIANO | Massa gratinada com espinafre, lentilha, queijo e salada mista Alergénios: contém glúten e soja.

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta

TERÇA-FEIRA // 29 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Aveludado de legumes

PRATO | Salada de batata, cenoura, ervilhas e peixe com de salada de alface e beterraba- Alergénios glúten

VEGETARIANO | Chili vegetariano com arroz Alergénios: contém soja

SOBREMESA | “Surpresa verde” – bolo de agrião

LANCHE | Pão com queijo e leite

QUARTA-FEIRA // 30 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Sopa de feijão catarino com hortaliça

PRATO | Massa espiral com brócolos, cenoura aos cubos, ovo, queijo e salada de alface - Alergénios: Contém glúten

VEGETARIANO | Massa espiral com brócolos, cenoura aos cubos, queijo e salada de alface - Alergénios: contém glúten e lactose.

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com fiambre de aves e leite.

QUINTA-FEIRA // 31 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Creme de grão com espinafres

PRATO | Arroz de atum com salada de alface e tomate - Alergénios: contém glúten

VEGETARIANO | Arroz de ervilhas com ovo mexido e salada de alface e cenoura. Alergénios: contém soja e glúten.

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Iogurte, pão com manteiga e palitos de cenoura

SEXTA-FEIRA // 01 DE NOVEMBRO

FERIADO

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.



Caso surjam alterações, as mesmas serão enviadas por email aos E. Educação e colocadas no portão da escola