

SEMANA DE 04 A 08 DE NOVEMBRO

1º CICLO E JI

Caso surjam alterações, as mesmas serão enviadas por email aos encarregados de educação e colocadas no portão da escola

SEGUNDA-FEIRA // 04 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Coração de boi com feijão catarino

PRATO | Esparguete com almôndegas e cenoura ralada - Alergénios: contém glúten

VEGETARIANO | Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface - Alergénios: contém glúten e soja

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com queijo e leite

TERÇA-FEIRA // 05 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Creme de abóbora com massinhas e hortelã –
Alergénios: contém glúten

PRATO | Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate - Alergénios: peixe

VEGETARIANO | Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo - Alergénios: contém ovo

SOBREMESA | Maçã assada com canela

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta

QUARTA-FEIRA // 06 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Grão com hortaliças - Alergénios: contém glúten

PRATO | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo ralado e salada - Alergénios: contém glúten e lactose.

VEGETARIANO | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, queijo ralado e salada - Alergénios: contém glúten e lactose.

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas

QUINTA-FEIRA // 07 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Couve lombardo

PRATO | Brócolos salteados com batata e “redfish” assados no forno - Alergénios: peixe

VEGETARIANO | Cuscuz com curgete, cenoura e ervilha - Alergénios: contém glúten

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura

SEXTA-FEIRA // 08 DE NOVEMBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Canja - Alergénios: contém glúten **VEGETARIANO** - Creme de ervilha

PRATO | Arroz de cenoura com frango assado no forno e salada de alface.

VEGETARIANO | Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês) – Alergénios: Contém glúten

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Delícia de aveia com banana