

EMENTA DOS REFEITÓRIOS ESCOLARES,
SAUDÁVEIS E AMIGOS DO AMBIENTE

SEMANA DE 30 DE JANEIRO a 03 DE FEVEREIRO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 30 DE JANEIRO

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 queijo e batido de fruta



TERÇA-FEIRA // 31 DE JANEIRO

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 peixe

VEGETARIANO | Chili vegetariano com arroz *Alergénios: contém soja*

SOBREMESA | “Surpresa verde” – bolo de agrião

LANCHE | Iogurte, pão com manteiga e palitos de cenoura.

QUARTA-FEIRA // 01 DE FEVEREIRO

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 atum e bebida fria à base de infusão de ervas



QUINTA-FEIRA // 02 DE FEVEREIRO

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

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

VEGETARIANO | Lasanha de legumes com salada de alface e tomate *Alergénios: contém soja e glúten.*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta

SEXTA-FEIRA /03 DE FEVEREIRO

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

PRATO | Massa macaronete com cenoura ralada e frango desfiado acompanhado com salada de alface - Alergénios: contém glúten

VEGETARIANO | Arroz com ovo mexido e salada de alface e cenoura ralada - Alergénios: contém glúten

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Delícia de aveia com banana

