

SEMANA DE 26 A 30 DE JANEIRO

1ºCICLO E JI

Experiência
Gastronómica
Cor Laranja

SEGUNDA-FEIRA // 26 DE JANEIRO

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

PRATO | Macarrão com carne picada e salada de alface - Alergénios: contém glúten

VEGETARIANO | Arroz de cenoura com legumes estufados (curgete, ervilha e espinafre)

SOBREMESA | Prato criativo com laranja

LANCHE | Pão com queijo e leite - Alergénios: contém glúten, lactose

TERÇA-FEIRA // 27 DE JANEIRO

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

PRATO | Empadão de cenoura com atum e salada de alface - Alergénios: contém pescado, sulfitos

VEGETARIANO | Esparguete com hambúrguer de grão e salada mista - Alergénios: contém glúten

SOBREMESA | Puré de maçã com iogurte - Alergénios: contém lactose

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta - Alergénios: contém glúten, lactose

QUARTA-FEIRA // 28 DE JANEIRO

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

PRATO | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - Alergénios: contém ovo

VEGETARIANO | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - Alergénios: contém ovo

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas - Alergénios: contém glúten, pescado

QUINTA-FEIRA // 29 DE JANEIRO

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

PRATO | Massada de cenoura, alho francês e peixe com salada mista - Alergénios: contém glúten, pescado

VEGETARIANO | Salada russa (batata, cenoura, ervilha e ovo cozido) - Alergénios: contém ovos

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura - Alergénios: contém glúten, lactose

SEXTA-FEIRA // 30 DE JANEIRO

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

PRATO | Batata assada com Peru assado no forno com laranja e cenoura ralada

VEGETARIANO | Strogonoff de cogumelos com massa espiral - Alergénios: contém glúten, lactose

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Delicia de aveia com banana - Alergénios: contém glúten, lactose