

## SEMANA DE 26 A 30 DE JANEIRO

### 1º CICLO 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** | Delícia de aveia com banana - **Alergénios: contém glúten, lactose**