

## SEMANA DE 12 A 16 DE JANEIRO

### 1º CICLO E JI

#### SEGUNDA-FEIRA // 12 DE JANEIRO

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

**PRATO** | Esparguete com hambúrguer acompanhado de salada alface e cenoura ralada - **Alergénios: contém glúten**

**VEGETARIANO** | Empadão de legumes, alho francês, brócolos, curgete e beterraba ralada - **Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### TERÇA-FEIRA // 13 DE JANEIRO

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

**PRATO** | Batata cozida com peixe estufado e salada de alface - **Alergénios: contém peixe**

**VEGETARIANO** | Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo - **Alergénios: contém ovo**

**SOBREMESA** | Arroz doce - **Alergénios: contém lactose, ovos**

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

#### QUARTA-FEIRA // 14 DE JANEIRO

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

**PRATO** | Feijão estufado com repolho e massa cotovelinho - **Alergénios: contém glúten**

**VEGETARIANO** | Feijão estufado com repolho e massa cotovelinho - **Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Pão com fiambre de aves e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

#### QUINTA-FEIRA // 15 DE JANEIRO

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

**PRATO** | Arroz de tomate com "Redfish" no forno e salada mista - **Alergénios: contém pescado**

**VEGETARIANO** | Hambúrguer de grão com batata assada e salada de alface - **Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### SEXTA-FEIRA // 16 DE JANEIRO

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

**PRATO** | Batata corada com frango assado no forno e salada mista

**VEGETARIANO** | Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo - **Alergénios: contém glúten e lactose**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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