

## SEMANA DE 12 A 16 DE JANEIRO

### 1ºCICLO 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** | Delicia de aveia com banana - Alergénios: contém glúten, lactose