

SEMANA DE 19 A 23 DE JANEIRO

1ºCICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 19 DE JANEIRO

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

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

VEGETARIANO | Massa com cogumelos, espinafres salteados e cenoura - Alergénios: contém glúten

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 20 DE JANEIRO

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

PRATO | Feijão-frade com atum, batata e cenoura aos cubos - Alergénios: contém glúten, pescado

VEGETARIANO | Empadão de legumes com brócolos, cenoura e alho francês. Alergénios: contém ovo, sulfitos

SOBREMESA | Gelatina

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

QUARTA-FEIRA // 21 DE JANEIRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Feijão catarino com legumes

PRATO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - Alergénios: contém glúten, ovos e lactose.

VEGETARIANO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - Alergénios: glúten e lactose

SOBREMESA | Fruta da época

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

QUINTA-FEIRA // 22 DE JANEIRO

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

PRATO | Caldeirada de peixe. Alergénios: contém pescado

VEGETARIANO | Ensopado de grão com legumes e arroz

SOBREMESA | Fruta da época

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

SEXTA-FEIRA // 23 DE JANEIRO

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

PRATO | Arroz de frango com legumes e salada mista. Alergénios: contém glúten

VEGETARIANO | Arroz de legumes, curgete, lombardo, cenoura, milho e tomate -Alergénios: contém glúten

SOBREMESA | Fruta da época

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