

## SEMANA DE 19 A 23 DE JANEIRO

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