

SEMANA DE 09 A 13 DE FEVEREIRO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 09 DE FEVEREIRO

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

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

VEGETARIANO | Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface - **Alergénios: contém glúten, soja**

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 10 DE FEVEREIRO – DIA MUNDIAL DAS LEGUMINOSAS



Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten // SOPA** | Creme de feijão vermelho com legumes

PRATO | **VEGETARIANO** | **Bolonhesa de lentilhas / Salada de feijão frade com ovo/ Couve-flor com ervilhas / Caril de grão (acompanhados com arroz branco)** - **Alergénios: contém mostarda, cominhos, ovo, lactose**

SOBREMESA | Maçã assada com canela

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

QUARTA-FEIRA // 11 DE FEVEREIRO

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

PRATO | Arroz de peixe malandrinho com salada de alface e tomate - **Alergénios: contém pescado**

VEGETARIANO | Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo - **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 // 12 DE FEVEREIRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten // SOPA** | Canja - **Alergénios: contém glúten VEGETARIANO** - Creme de ervilha

PRATO | Arroz de cenoura com frango assado no forno e salada de alface.

VEGETARIANO | Cuscuz com curgete, cenoura e ervilha - **Alergénios: contém glúten**

SOBREMESA | Fruta da época

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

SEXTA-FEIRA // 13 DE FEVEREIRO – TEMÁTICA DO CARNAVAL



Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten // SOPA** | Grão com hortaliças **VEGETARIANO** - Creme de ervilha

PRATO | Brócolos salteados com batata e “redfish” assados no forno - **Alergénios: pescado**

VEGETARIANO | Pastelão de legumes (batata, ovo, cenoura e alho francês) – **Alergénios: contém ovo, lactose**

SOBREMESA | **Palhacinhos de Frutas**

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