

## SEMANA DE 09 A 13 DE FEVEREIRO

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