

SEMANA DE 09 A 13 DE MARÇO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 09 DE MARÇO

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 // 10 DE MARÇO

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 // 11 DE MARÇO

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

PRATO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - **Alergénios: contém glúten, ovo 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 // 12 DE MARÇO

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 // 13 DE MARÇO

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**