

## SEMANA DE 18 A 22 DE MAIO

### 1º CICLO E JI

Experiência  
Gastronómica  
Cor Vermelha

#### SEGUNDA-FEIRA // 18 DE MAIO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | **Creme de feijão encarnado**

**PRATO** | Esparguete com almôndegas e cenoura ralada - **Alergénios: contém glúten, soja**

**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 // 19 DE MAIO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Creme de abóbora com massinhas e hortelã –  
**Alergénios: contém glúten**

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

**VEGETARIANO** | Salada russa (batata, cenoura, ervilha) com ovo - **Alergénios: contém ovo**

**SOBREMESA** | **Prato criativo de melancia**

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

#### QUARTA-FEIRA // 20 DE MAIO

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

**PRATO** | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, ovo, queijo ralado e salada - **Alergénios: contém glúten, ovo e lactose**

**VEGETARIANO** | Massa gratinada com espinafres, lentilhas, ovo, queijo ralado e salada - **Alergénios: contém glúten, ovo 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 // 21 DE MAIO

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

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

**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 // 22 DE MAIO

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

**SOBREMESA** | **Gelado de morango** - **Alergénios: contém lactose**

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