

## SEMANA DE 13 A 17 DE JULHO

### 1º CICLO E JI

#### SEGUNDA-FEIRA // 13 DE JULHO

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

**PRATO** | Empadão de arroz com carne picada acompanhado de salada mista

**VEGETARIANO** | Jardineira de legumes com tofu - **Alergénios: contém soja**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### TERÇA-FEIRA // 14 DE JULHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten // SOPA** | Alho francês

**PRATO** | Brócolos salteados com batata e abrótea assada no forno - **Alergénios: contém pescado**

**VEGETARIANO** | Hamburger de vegetais com arroz de cenoura e salada mista - **Alergénios: contém soja**

**SOBREMESA** | Salada de fruta

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

#### QUARTA-FEIRA // 15 DE JULHO

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

**PRATO** | Bolonhesa de soja com ovo ralado e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, soja, ovo**

**VEGETARIANO** | Bolonhesa de soja com ovo ralado e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, soja, ovo**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Pão com fiambre de aves e leite - **Alergénios: contém glúten, lactose**

#### QUINTA-FEIRA // 16 DE JULHO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten // SOPA** | Aveludado de legumes

**PRATO** | Arroz de ervilhas com douradinhos no forno acompanhado com salada de alface - **Alergénios: contém glúten, ovo, pescado. Pode conter vestígios de crustáceos e moluscos.**

**VEGETARIANO** | Arroz alegre (arroz, milho, cenoura e ervilhas) com ovo e salada - **Alergénios: contém ovo**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### SEXTA-FEIRA // 17 DE JULHO

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

**PRATO** | Massa espiral com cenoura salteada e peru assado, acompanhado com salada mista - **Alergénios: contém glúten**

**VEGETARIANO** | Salada de massa com legumes (ervilhas e cenoura) e queijo - **Alergénios: contém glúten e lactose.**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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