

## SEMANA DE 20 A 24 DE JULHO

### 1º CICLO E JI

#### SEGUNDA-FEIRA // 20 DE JULHO

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

**PRATO** | Esparguete à bolonesa com salada de alface - **Alergénios: contém glúten**

**VEGETARIANO** | Bolonesa de lentilhas com esparguete - **Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### TERÇA-FEIRA // 21 DE JULHO

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

**PRATO** | Salada com batata, grão, cenoura, ervilha e peixe - **Alergénios: contém pescado**

**VEGETARIANO** | Migas de feijão frade e couve - **Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Gelatina

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

#### QUARTA-FEIRA // 22 DE JULHO

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

**PRATO** | Arroz de cenoura com omelete e salada mista - **Alergénios: contém ovos, lactose**

**VEGETARIANO** | Arroz de cenoura com omelete e salada mista - **Alergénios: contém ovos, lactose**

**SOBREMESA** | Fruta da época

**LANCHE** | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas - **Alergénios: contém glúten, pescado**

#### QUINTA-FEIRA // 23 DE JULHO

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

**PRATO** | Massa cotovelos com peixe estufado e salada de tomate - **Alergénios: contém glúten, pescado**

**VEGETARIANO** | Chili vegetariano (feijão e soja) com arroz - **Alergénios: contém soja**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### SEXTA-FEIRA // 24 DE JULHO

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

**PRATO** | Arroz de cenoura com frango estufado e salada de alface.

**VEGETARIANO** | Rancho vegetariano, macarrão, grão de bico, tomate, cenoura, couve lombardo e cebola -  
**Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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