

## SEMANA DE 22 A 26 DE JUNHO

### 1º CICLO E JI

Experiência  
Gastronómica  
Cor Amarela

#### SEGUNDA-FEIRA // 22 DE JUNHO

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

**PRATO** | Arroz de milho com strogonoff e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose**

**VEGETARIANO** | Arroz de milho com legumes estufados (curgete, ervilha e espinafre)

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### TERÇA-FEIRA // 23 DE JUNHO

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

**PRATO** | Empadão de cenoura com atum e salada de alface - **Alergénios: contém pescado, sulfitos, lactose**

**VEGETARIANO** | Esparguete com hambúrguer de grão e salada mista - **Alergénios: contém glúten**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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

#### QUARTA-FEIRA // 24 DE JUNHO

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

**PRATO** | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - **Alergénios: contém ovo**

**VEGETARIANO** | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - **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 // 25 DE JUNHO

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

**PRATO** | Massada de cenoura, alho francês e peixe com salada mista - **Alergénios: contém glúten, pescado**

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

**SOBREMESA** | Gelatina de ananás com manga

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

#### SEXTA-FEIRA // 26 DE JUNHO

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

**PRATO** | Batata assada com peru assado e cenoura ralada // **BEBIDA** | Limonada

**VEGETARIANO** | Strogonoff de cogumelos com massa espiral - **Alergénios: contém glúten, lactose**

**SOBREMESA** | Fruta da época

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