

SEMANA DE 27 A 31 DE JULHO

1º CICLO E JI

SEGUNDA-FEIRA // 27 DE JULHO

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

PRATO | Esparguete com hambúrguer acompanhado de salada alface e cenoura ralada - **Alergénios: contém glúten**

VEGETARIANO | Empadão de legumes, alho francês, brócolos, curgete e beterraba ralada - **Alergénios: contém glúten**

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 28 DE JULHO

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

PRATO | Batata cozida com peixe estufado e salada de alface - **Alergénios: contém peixe**

VEGETARIANO | Salada de feijão frade, batata, cenoura e ovo - **Alergénios: contém ovo**

SOBREMESA | Arroz doce - **Alergénios: contém lactose, ovos**

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

QUARTA-FEIRA // 29 DE JULHO

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

PRATO | Feijão estufado com repolho, massa cotovelinho e ovo cozido - **Alergénios: contém glúten, ovo**

VEGETARIANO | Feijão estufado com repolho, massa cotovelinho e ovo cozido - **Alergénios: contém glúten, ovo**

SOBREMESA | Fruta da época

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

QUINTA-FEIRA // 30 DE JULHO

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

PRATO | Arroz de tomate com "Redfish" no forno e salada mista - **Alergénios: contém pescado**

VEGETARIANO | Hambúrguer de grão com batata assada e salada de alface - **Alergénios: contém glúten**

SOBREMESA | Fruta da época

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

SEXTA-FEIRA // 31 DE JULHO

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

PRATO | Batata corada com frango assado no forno e salada mista

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**