

SEMANA DE 14 A 18 DE SETEMBRO

1º CICLO E JI

Caso surjam alterações, as mesmas serão enviadas por email aos encarregados de educação e colocadas no portão da escola.

SEGUNDA-FEIRA // 14 DE SETEMBRO

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

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 // 15 DE SETEMBRO

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

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

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

SOBREMESA | Maçã assada com canela

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

QUARTA-FEIRA // 16 DE SETEMBRO

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 // 17 DE SETEMBRO

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 // 18 DE SETEMBRO

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 | Fruta da época

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