

SEMANA DE 21 A 25 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 // 21 DE SETEMBRO

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 // 22 DE SETEMBRO

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

PRATO | Brócolos salteados com batata e abrétea 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 // 23 DE SETEMBRO

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 // 24 DE SETEMBRO

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 // 25 DE SETEMBRO

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**