

SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO

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 // 28 DE SETEMBRO

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

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

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

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 29 DE SETEMBRO

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 // 30 DE SETEMBRO

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 // 01 DE OUTUBRO

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 // 02 DE OUTUBRO

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**