

SEMANA DE 12 A 16 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 // 12 DE OUTUBRO

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

PRATO | Macarrão com carne picada e salada de alface - **Alergénios: contém glúten**

VEGETARIANO | Massa com cogumelos, espinafres salteados e cenoura - **Alergénios: contém glúten**

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 13 DE OUTUBRO

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

PRATO | Feijão-frade com atum, batata e cenoura aos cubos - **Alergénios: contém glúten, pescado**

VEGETARIANO | Empadão de legumes com brócolos, cenoura e alho francês. **Alergénios: contém ovo, sulfitos**

SOBREMESA | Fruta da época

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

QUARTA-FEIRA // 14 DE OUTUBRO

Pão de mistura - **Alergénios: contém glúten** // **SOPA** | Feijão catarino com legumes

PRATO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - **Alergénios: contém glúten, ovo e lactose**

VEGETARIANO | Massa macarronete, brócolos, cenoura salteada, ovo e queijo ralado - **Alergénios: contém glúten, ovo e lactose.**

SOBREMESA | Fruta da época

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

QUINTA-FEIRA // 15 DE OUTUBRO

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

PRATO | Arroz de frango com legumes e salada mista. **Alergénios: contém glúten**

VEGETARIANO | Arroz de legumes, curgete, lombardo, cenoura, milho e tomate - **Alergénios: contém glúten**

SOBREMESA | Fruta da época

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

SEXTA-FEIRA // 16 DE OUTUBRO – Dia Mundial da Alimentação

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

PRATO | **VEGETARIANO** | **SALADA CRIATIVA** (massa espiral, atum, ovo, alface, tomate, cenoura, milho, brócolos, couve roxa, queijo) - **Alergénios: contém pescado, lactose e glúten.**

SOBREMESA | Gelatina

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

Escolhe as cores,
mistura os sabores!
Cria a salada mais
nutritiva e divertida!!

