

SEMANA DE 19 A 23 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 // 19 DE OUTUBRO

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

PRATO | Arroz de cenoura com strogonoff e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose**

VEGETARIANO | Arroz de cenoura com legumes estufados (curgete, ervilha e espinafre)

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 20 DE OUTUBRO

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

PRATO | Empadão de cenoura com atum e salada de alface - **Alergénios: contém pescado, sulfitos, lactose**

VEGETARIANO | Esparguete com hambúrguer de grão e salada mista - **Alergénios: contém glúten**

SOBREMESA | Puré de maçã com iogurte - **Alergénios: contém lactose**

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

QUARTA-FEIRA // 21 DE OUTUBRO

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

PRATO | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - **Alergénios: contém ovo**

VEGETARIANO | Feijoada de legumes com arroz e ovo mexido - **Alergénios: contém ovo**

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas - **Alergénios: contém glúten, pescado**

QUINTA-FEIRA // 22 DE OUTUBRO

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

PRATO | Massada de cenoura, alho francês e peixe com salada mista - **Alergénios: contém glúten, pescado**

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

SOBREMESA | Fruta da época

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

SEXTA-FEIRA // 23 DE OUTUBRO

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

PRATO | Batata assada com peru assado e cenoura ralada

VEGETARIANO | Strogonoff de cogumelos com massa espiral - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SOBREMESA | Fruta da época

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