

SEMANA DE 26 A 30 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 // 26 DE OUTUBRO

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

PRATO | Arroz de ervilhas e brócolos salteados com hambúrguer de frango no forno - **Alergénios: contém glúten**

VEGETARIANO | Massa cotovelinhos gratinada com espinafre, couve-flor, queijo e salada mista - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SOBREMESA | Fruta da época

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

TERÇA-FEIRA // 27 DE OUTUBRO

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

PRATO | Salada de batata, cenoura, ervilhas e peixe com salada de alface e beterraba - **Alergénios: pescado**

VEGETARIANO | Chili vegetariano com arroz - **Alergénios: contém soja**

SOBREMESA | “Surpresa verde” – Bolo de agrião - **Alergénios: contém glúten, lactose, ovo**

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

QUARTA-FEIRA // 28 DE OUTUBRO

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

PRATO | Massa espiral com brócolos, cenoura aos cubos, ovo, queijo e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose, ovo**

VEGETARIANO | Massa espiral com brócolos, cenoura aos cubos, ovo, queijo e salada de alface - **Alergénios: contém glúten, lactose, ovo**

SOBREMESA | Fruta da época

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

QUINTA-FEIRA // 29 DE OUTUBRO

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

PRATO | Arroz de atum com salada de alface e tomate - **Alergénios: contém glúten, pescado**

VEGETARIANO | Arroz de ervilhas com ovo mexido e salada de alface e cenoura - **Alergénios: contém ovo**

SOBREMESA | Fruta da época

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

SEXTA-FEIRA // 30 DE OUTUBRO

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

PRATO | Massa macarronete com cenoura ralada e frango desfiado acompanhado com salada de alface - **Alergénios: contém glúten**

VEGETARIANO | Lasanha de legumes com salada de alface e tomate - **Alergénios: contém glúten, lactose**

SOBREMESA | Fruta da época

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