



## EMENTA ALMOÇO (05-06-2023 a 09-06-2023)

### 05 de JUNHO | SEGUNDA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho e salsa) com esparguete e cenoura raspada <sup>1,4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Bolonhesa de soja (soja estufada com alho-francês, pimento vermelho e salsa) com esparguete e cenoura raspada <sup>1,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 06 de JUNHO | TERÇA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e salada de alface e tomate <sup>5,6</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Assado vegetariano (grão-de-bico, brócolos, couve-flor, curgete) com batata aos cubos e salada de alface e tomate <sup>5,6</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 07 de JUNHO | QUARTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas e cenoura <sup>1,6,7,8,10,11,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Lombos de perca ao limão no forno com arroz de ervilhas e feijão-verde salteado <sup>4</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Arroz salteado com ervilhas, alho-francês, cenoura e feijão-verde
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 08 de JUNHO | QUINTA-FEIRA

**FERIADO**

### 09 de JUNHO | SEXTA-FEIRA

<b>Sopa</b>	Sopa de grão e espinafres <sup>7,12</sup>
<b>Prato geral</b>	Omelete no forno (queijo e orégãos) com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino <sup>3,7</sup>
<b>Prato vegetariano</b>	Estufado de feijão branco e cogumelos com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou pudim de caramelo <sup>7</sup>

**Diariamente é disponibilizado pão de mistura e água a todas as crianças.**

Alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.