

01 a 05 de novembro - 2021

## Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

01  
Segunda

### • FERIADO

02  
Terça

- Sopa Creme de legumes (FTS 24)
- Prato Almôndegas (c. vaca) (FTC 01) e esparguete (FTA 23)  
**Alergénio 5**
- Prato vegetariano Almôndegas de soja e esparguete (FTV 01)  
**Alergénios 4 e 5**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, pera ou kiwi (FTs 06)

03  
Quarta

- Sopa Feijão c/ nabiça (FTS 33)
- Prato Arroz de bacalhau (FTP 02) **Alergénio 9**
- Prato vegetariano Arroz de lentilhas com legumes assados (FTV 03) **Alergénio 10**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, uvas ou maçã (FTs 06)

04  
Quinta

- Sopa Alface (FTS 04)
- Prato Feijoada (carne porco e vaca) (FTC 32) com arroz branco (FTA 01)
- Prato vegetariano Feijoada de legumes (FTV 23) com arroz branco (FTA 01)
- Salada Alface, tomate e beterraba ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, banana ou tangerina (FTs 06)

05  
Sexta

- Sopa Beldroegas (FTS 06)
- Prato Corvina no forno (FTP 30) **Alergénio 9** c/ batata e brócolos (FTA 17)
- Prato vegetariano Jardineira de legumes (FTV 30) **Alergénio 4** c/ batata cozida (FTA 13)
- Salada Alface, tomate e milho **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, melão ou kiwi (FTs 06)

Alergénios: (4) soja; (5) glúten; (9) peixe; (10) frutos de casca rija e (13) sulfitos.

FTA (ficha técnica acompanhamento) FTC (ficha técnica carne) FTP (ficha técnica peixe)  
FTS (ficha técnica sopa) FTV (ficha técnica vegetariano) e FTs (ficha técnica sobremesa)