

04 a 08 de outubro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

04
Segunda

- Sopa Coentros s /ovo (FTS 13)
- Prato Hambúrguer (c. aves) (FTC 45) **Alergénio 5** e arroz de ervilhas (FTA 06)
- Prato vegetariano Feijão-verde com tomate e arroz de ervilhas (FTV 24) **Alergénio 13**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, melão ou kiwi (FTs 06)

05
Terça

• FERIADO

06
Quarta

- Sopa Favas (FTS 29)
- Prato Febras (c. porco) de cebolada (FTC 31) **Alergénio 13** c/ massa espiral (FTA 22) **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Seitan de cebolada (FTV 52) **Alergénio 4** c/ massa espiral (FTA 22) **Alergénio 5**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Mirtilos, kiwi ou maçã (FTs 06)

07
Quinta

- Sopa Juliana (FTS 39)
- Prato Meia desfeita (grão e bacalhau) (FTP 49) **Alergénios 9 e 13**
- Prato vegetariano Salada de grão-de-bico com legumes e nozes (FTV 47) **Alergénio 10**
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Dióspiro, melão ou pera (FTs 06)

08
Sexta

- Sopa Curgete (FTS 25)
- Prato Carne (vaca e porco) à bolonhesa (FTC 18) c/ esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Soja à bolonhesa c/ esparguete (FTV 54) **Alergénios 4, 5 e 13**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, melão ou dióspiro (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)