

04 a 08 de janeiro - 2021

# Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

04  
Segunda

- Sopa Creme de cenoura (FTS 18)
- Prato Filetes de pescada panados (FTP 39) **Alergénios 01, 05 e 09** com arroz de brócolos (FTA 02)
- Prato vegetariano Soja no forno (FTV 53) **Alergénios 04 e 13** com arroz de brócolos (FTA 02)
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, banana ou maçã (FTs 06)

05  
Terça

- Sopa Feijão-verde (FTS 30)
- Prato Rojões (porco) (FTC 64) **Alergénio 13** com batata corada (FTA 13)
- Prato vegetariano Couscous de legumes (FTV 12) **Alergénios 04 e 05**
- Salada Alface, tomate e couve-roxa **Alergénio 13**
- Sobremesa Kiwi, pera ou laranja (FTs 06)

06  
Quarta

- Sopa Espinafres (FTS 28)
- Prato Feijoada de lulas (FTP 37) **Alergénio 12** com arroz branco (FTA 01)
- Prato vegetariano Feijoada de legumes (FTV 23) com arroz branco (FTA 01)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, melão ou manga (FTs 06)

07  
Quinta

- Sopa Lentilhas (FTS 41)
- Prato Hambúrguer (aves) (FTC 45) e esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Hambúrguer de grão (FTV 28) **Alergénio 05 e esparguete (FTA 23) Alergénio 05**
- Salada Alface, tomate e agrião **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, maçã ou tangerina (FTs 06)

08  
Sexta

- Sopa Nabiça (FTS 44)
- Prato Maruca cozida (FTP 44) **Alergénio 09 com legumes (FTA 17) Alergénio 13**
- Prato vegetariano Jardineira de legumes (FTA 30)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, uvas (FTs 06) ou iogurte (FTs 04) **Alergénio 03/ iogurte de soja (FTs 05) Alergénio 04**

**Alergénios:** (1) ovos; (4) soja; (5) glúten; (9) peixe; (12) moluscos e (13) sulfitos.

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