

06 a 10 de dezembro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

06
Segunda

- Sopa Creme de couve-flor (FTS 20)
- Prato Vitela estufada (FTC 67) e massa laços (FTA 22) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Bife de seitan com molho cremoso (FTV 07) **Alergénios 04 e 05** e massa laços (FTA 22) **Alergénio 05**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, banana ou laranja (FTs 06)

07
Terça

- Sopa Grelhos (FTS 38)
- Prato *Red fish* no forno (FTP 59) **Alergénios 09 e 13** e batata corada (FTA 13)
- Prato vegetariano Bife de soja grelhado (FTV 08) **Alergénio 04** e batata corada (FTA 13)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, maçã ou laranja (FTs 06)

08
Quarta

- **FERIADO**

09
Quinta

- Sopa Creme de abóbora com espinafres (FTS 15)
- Prato Rissóis de camarão/ peixe (FTP 60 e 61) **Alergénio 01, 05, 08, 11 ou 09** e arroz de tomate (FTA 11)
- Prato vegetariano Medalhões de tofu com sementes de chia (FTV 57) **Alergénios 04 e 05** e arroz de tomate (FTA 11)
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, uvas ou manga (FTs 06)

10
Sexta

- Sopa Curgete (FTS 25)
- Prato Feijão com carne de porco e couve (FTC 33)
- Prato vegetariano Salada de três feijões (FTV 49) **Alergénios 04, 05 e 13**
- Salada Alface, tomate e cogumelos **Alergénio 13**
- Sobremesa Kiwi, laranja ou çpera (FTs 06)

Alergénios: (1) ovo; (4) soja; (5) glúten; (08) amendoim; (9) peixe; (11) crustáceos 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)