

07 a 11 de janeiro - 2019

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

07
Segunda

- Sopa Creme de cenoura (FTS 11)
- Prato Hambúguer (aves) (FTC 30) e massa espiral (FTA 15) **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Almôndegas de soja (FTV 01) **Alergénios 4 e 5**
- Salada Alface, tomate e milho **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, pera ou maçã

08
Terça

- Sopa Espinafres (FTS 25)
- Prato Meia desfeita (bacalhau, grão e ovo) (FTP 39) **Alergénios 1 e 9**
- Prato vegetariano Grão com acelgas e massa (FTV 26) **Alergénio 5**
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, banana ou kiwi

09
Quarta

- Sopa Brócolos (FTS 06)
- Prato Febras de porco c/ cogumelos (FTC 16) e batata corada (FTA 12)
- Prato vegetariano Feijão-verde c/ tomate (FTV 24) **Alergénio 13** e batata corada (FTA 12)
- Salada Alface, tomate e agrião **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, pera, ou clementina

10
Quinta

- Sopa Feijão c/ repolho (FTS 31)
- Prato Salada do mar (salmão, camarão e massa) (FTP 41) **Alergénios 5, 9 e 11**
- Prato vegetariano Estufado de legumes c/ massa (FTV 20) **Alergénio 5**
- Salada Alface, tomate e couve roxa **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, kiwi ou gelatina

11
Sexta

- Sopa Alface (FTS 04)
- Prato Bife de peru de cebolada (FTC 06) **Alergénio 13** e arroz de cenoura (FTA 03)
- Prato vegetariano Bife de seitan (FTV 08) **Alergénio 04** e arroz de cenoura (FTA 03)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Clementina, maçã ou laranja

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

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