

08 a 12 de novembro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

08
Segunda

- Sopa Aipo (FTS 03) **Alergénio 06**
- Prato *Strogonoff* (c. frango) (FTC 66) **Alergénio 3** e massa fusili tricolor (FTA 22) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano *Strogonoff* de seitan e cogumelos (FTV 56) **Alergénio 4** e massa fusili tricolor (FTA 22) **Alergénio 05**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, maçã ou kiwi (FTs 06)

09
Terça

- Sopa Pedra (FTS 45)
- Prato Arroz de tamboril com camarão (FTP 07) **Alergénios 09 e 11**
- Prato vegetariano Mistura de arroz c/ legumes e sumo de laranja (FTV 42) **Alergénio 13**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, banana ou melão (FTs 06)

10
Quarta

- Sopa Grelos (FTS 38)
- Prato Carne de porco à alentejana (FTC 19) **Alergénios 8,11 e 13**
- Prato vegetariano Soja à portuguesa (FTV 55) **Alergénios 4, 8 e 13**
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Dióspiro, manga ou banana (FTs 06)

11
Quinta

- Sopa Coentros (s/ ovo) (FTS 13)
- Prato Grão com atum e ovo (FTP 40) **Alergénios 1 e 9**
- Prato vegetariano Grão com espinafres e massa (FTV 26) **Alergénio 5**
- Salada Alface, tomate e azeitonas **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, uvas (FTs 06) ou gelatina (FTs 03)

12
Sexta

- Sopa Macedónia (FTS 43)
- Prato Vitela estufada (FTC 67) c/ puré de batata (FTA 27) **Alergénio 3**
- Prato vegetariano Beringela recheada c/ legumes (FTV 05) **Alergénio 13** e puré de batata (FTA 27) **Alergénio 3**
- Salada Alface, tomate e cenoura **Alergénio 13**
- Sobremesa Tangera, dióspiro ou pera (FTs 06)

Alergénios: (1) ovo; (3) leite e derivados; (4) soja; (5) glúten; (6) aipo; (8) 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) e **FTs** (ficha técnica sobremesa)