

11 a 15 de outubro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOÂNIO

11
Segunda

- Sopa Alho-francês (FTS 05)
- Prato Arroz de marisco (FTP 05) **Alergénios 09, 11 e 12**
- Prato vegetariano Arroz com legumes no forno e sumo de laranja (FTV 42) **Alergénio 13**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Dióspiro, banana ou uvas (FTs 06)

12
Terça

- Sopa Grão c/ espinafres (FTS 36)
- Prato Almôndegas (c. vaca) (FTC 01) com esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Almôndegas de soja com esparguete (FTV 01) **Alergénios 04 e 05**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, pera ou meloa(FTs 06)

13
Quarta

- Sopa Acelgas (FTS 01)
- Prato Feijoada de polvo (FTP 38) **Alergénio 12** com arroz branco (FTA 01)
- Prato vegetariano Feijoada de cogumelos com arroz branco (FTV 22) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e agrião **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, maçã (FTs 06) ou leite-creme (FTs 07) **Alergénio 03**

14
Quinta

- Sopa Alface (FTS 04)
- Prato Rojões de porco (FTC 64) **Alergénio 13** e batata cozida (FTA 14)
- Prato vegetariano Estufado de pimentos (FTV 18) e batata cozida (FTA 14)
- Salada Alface, tomate e couve-roxa **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, pera ou kiwi (FTs 06)

15
Sexta

- Sopa Legumes (FTS 40)
- Prato Massa de atum no forno (FTP 45) **Alergénios 03, 05 e 09**
- Prato vegetariano Massa com natas vegetais e cogumelos (FTA 38)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, banana ou kiwi (FTs 06)

Alergénios: (3) leite e derivados; (4) soja; (5) glúten; (9) peixe; (11) crustáceos; (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)