

11 a 15 de janeiro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

11
Segunda

- Sopa Brócolos (FTS 09)
- Prato Almôndegas (c. vaca) (FTC 01) e esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Almôndegas de soja (FTV 01) **Alergénio 04** e esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, laranja ou banana (FTs 06)

12
Terça

- Sopa Abóbora e cenoura (FTS 12)
- Prato Feijão-frade c/ atum s/ ovo (FTP 35) **Alergénio 09**
- Prato vegetariano Salada de feijão-frade (FTV 48) **Alergénio 10**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Kiwi, clementina ou maçã (FTs 06)

13
Quarta

- Sopa Favas (FTS 29)
- Prato *Stroganoff* (peru) (FTC 66) **Alergénio 03** c/ arroz branco (FTA 01)
- Prato vegetariano *Stroganoff* de seitan (FTV 56) **Alergénio 04** c/ arroz branco (FTA 01)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, pera ou kiwi (FTs 06)

14
Quinta

- Sopa Agrião (FTS 02)
- Prato Salmão no forno (FTP 64) **Alergénios 09 e 13** com batata e brócolos (FTA 14)
- Prato vegetariano Legumes salteados c/ lentilhas (FTV 37)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, pera ou kiwi (FTs 06)

15
Sexta

- Sopa Alface (FTS 04)
- Prato Pá de porco estufada (FTC 57) c/ massa fusili (FTA 22) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Seitan de cebolada (FTV 52) **Alergénio 4** c/ massa fusili (FTA 22) **Alergénio 05**
- Salada Alface, tomate e beterraba ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, melão ou maçã (FTs 06)

Alergénios: (03) leite e derivados; (4) soja; (5) glúten; (9) peixe; (10) frutos de casca rija 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)