

13 a 17 de dezembro - 2021

# Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

13  
Segunda

- Sopa Legumes (FTS 40)
- Prato Arroz de marisco (FTP 05) **Alergénios 09, 11 e 12**
- Prato vegetariano Estufado de cogumelos (FTV 18)
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, pera ou laranja (FTs 06)

14  
Terça

- Sopa Acelgas (FTS 01)
- Prato Jardineira de vitela (FTC 47)
- Prato vegetariano Jardineira de legumes (FTV 30)
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, melão ou banana (FTs 06)

15  
Quarta

- Sopa Tomate (FTS 48)
- Prato Bife de atum de cebolada (FTP 10) **Alergénios 09 e 13** com batata cozida (FTA 14)
- Prato vegetariano Seitan de cebolada e batata cozida (FTV 52) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, kiwi (FTs 06) ou arroz doce (FTs 01) **Alergénio 1**

16  
Quinta

- Sopa Creme de ervilhas e cenoura (FTS 21)
- Prato Lombo de porco com ameixa (FTC 49) e arroz de passas (FTA 01)
- Prato vegetariano Seitan no forno (FTV 53) **Alergénio 04** e arroz de passas (FTA 01)
- Salada Alface, tomate e couve-de-Bruxelas **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, manga, ou dióspiro (FTs 06)

17  
Sexta

- Sopa Agrião (FTS 02)
- Prato Bacalhau espiritual (FTP 18) **Alergénios 03, 05, 08, 09 e 11**
- Prato vegetariano Espiritual de cenoura e abóbora (FTA 17) **Alergénios 04 e 05**
- Salada Alface, tomate e agrião **Alergénio 13**
- Sobremesa Manga, kiwi ou clementina (FTs 06)

**Alergénios:** (1) ovos; (3) leite e derivados; (4) soja; (5) glúten; (08) amendoim; (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)