

15 a 19 de novembro - 2021

# Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

15  
Segunda

- Sopa Lentilhas (FTS 41)
- Prato Douradinhos (pescada) (FTP 18) **Alergénios 01, 05 e 09** com arroz de brócolos (FTA 02)
- Prato vegetariano Caçarola de legumes de inverno (FTV 09) **Alergénios 04, 05 e 10**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, kiwi ou laranja (FTs 06)

16  
Terça

- Sopa Cenoura e abóbora (FTS 12)
- Prato Frango assado (FTC 38) e batata corada (FTA 13)
- Prato vegetariano Seitan no forno com batatas (FTV 53) **Alergénios 04**
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, uvas ou melão (FTs 06)

17  
Quarta

- Sopa Curgete (FTS 25)
- Prato Feijoada de chocos (FTP 36) **Alergénio 12** com arroz branco (FTA 01)
- Prato vegetariano Feijão com tofu defumado e arroz branco (FTV 25) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e agrião **Alergénio 13**
- Sobremesa Dióspiro, uvas ou banana (FTs 06)

18  
Quinta

- Sopa Juliana (FTS 39)
- Prato Bife de peru com natas e cogumelos (FTC 08) **Alergénio 03** e macarrão (FTA 22) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Massa com natas (vegetais) e cogumelos (FTV 38) **Alergénios 04 e 05**
- Salada Alface, tomate e beterraba ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, melão ou maçã (FTs 06)

19  
Sexta

- Sopa Thai (FTS 11) **Alergénio 08**
- Prato Bacalhau à Brás (FTP 13) **Alergénios 01 e 09**
- Prato vegetariano Legumes à Brás (FTA 35) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, maçã ou kiwi (FTs 06)

Alergénios: (4) soja; (5) glúten; (06) aipo; (08) amendoim; (9) peixe; (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)