

17 a 21 de maio - 2021

# Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

17  
Segunda

- Sopa Abóbora (FTS 12)
- Prato Hambúrguer (aves) (FTC 45) e arroz de legumes (FTA 09)
- Prato vegetariano Arroz de lentilhas com legumes assados (FTV 03) **Alergénio 10**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Nêspersas, banana ou pera (FTs 06)

18  
Terça

- Sopa Nabiça (FTS 06)
- Prato Salada russa c/ atum e ovo (FTP 63) **Alergénio 01 e 09**
- Prato vegetariano Salada russa c/ tofu (FTV 51) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Morangos, maçã ou kiwi (FTs 06)

19  
Quarta

- Sopa Juliana (FTS 39)
- Prato Febras (porco) c/ cogumelos (FTC 30) **Alergénio 13** e massa fusili (FTA 22) **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Massa com natas vegetais e cogumelos (FTV 38) **Alergénios 4 e 5**
- Salada Alface, tomate e milho **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, pera ou kiwi (FTs 06)

20  
Quinta

- Sopa Grelos (FTS 38)
- Prato Solha no forno (FTP 65) **Alergénios 09 e 13** com puré de batata (FTA 27) **Alergénio 03**
- Prato vegetariano Legumada (FTV 34) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Ameixa, pera ou banana (FTs 06)

21  
Sexta

- Sopa Grão com espinafres (FTS 36)
- Prato Bolonhesa (c. vaca) (FTC 18) c/ esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Bolonhesa (soja) com esparguete (FTV 54) **Alergénios 4, 5 e 13**
- Salada Alface, tomate e cogumelos **Alergénio 13**
- Sobremesa Pêssego, nêspersas ou uvas (FTs 06)

Alergénios: (1) ovo; (3) 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)