

18 a 22 de janeiro - 2021

# Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

18  
Segunda

- Sopa Espargos (FTS 27)
- Prato Salada do mar (FTP 62) **Alergénios 05, 09 e 11**
- Prato vegetariano Massa siciliana (FTV 41) **Alergénio 05**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, uvas ou maçã (FTs 06)

19  
Terça

- Sopa Caldo verde (FTS 09)
- Prato Perna de frango c/ limão (FTC 39) **Alergénio 13** e arroz de milho (FTA 10)
- Prato vegetariano Seitan no forno (FTV 53) **Alergénios 04 e 13** e arroz de milho (FTA 10)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, melão ou kiwi (FTs 06)

20  
Quarta

- Sopa Macedónia (FTS 43)
- Prato Bacalhau à Brás (FTP 13) **Alergénios 01 e 09**
- Prato vegetariano Legumes à Brás (FTV 35) **Alergénios 04**
- Salada Alface, tomate e azeitonas **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, banana ou pera (FTs 06)

21  
Quinta

- Sopa Grão c/ espinafres (FTS 36)
- Prato Carne à bolonhesa (FTC 18) e esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Soja à bolonhesa c/ esparguete (FTV 54) **Alergénios 04, 05 e 13**
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Clementina, kiwi ou maçã (FTs 06)

22  
Sexta

- Sopa Aipo (FTS 03) **Alergénio 06**
- Prato Choco guisado c/ batata e ervilhas (FTP 27) **Alergénio 12**
- Prato vegetariano Cozido vegetariano (FTV 13)
- Salada Alface, tomate e cogumelos **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, melão ou pera (FTs 06)

Alergénios: (4) soja; (5) glúten; (06) aipo; (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)