

22 a 26 de novembro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

22
Segunda

- Sopa Favas com coentros (FTS 23)
- Prato Hambúrguer (c. vaca) com molho (FTC 46) e esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Hambúrguer de lentilhas com cogumelos (FTV 29) **Alergénio 04** e esparguete (FTA 23) **Alergénio 05**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, kiwi ou banana (FTs 06)

23
Terça

- Sopa Nabiça (FTS 44)
- Prato Raia no forno (FTP 57) **Alergénios 09 e 13** e arroz de tomate (FTA 11)
- Prato vegetariano Arroz de feijão e grelos com tofu (FTV 02) **Alergénio 04**
- Salada Alface, tomate e milho **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, maçã ou kiwi (FTs 06)

24
Quarta

- Sopa Feijão-verde (FTS 30)
- Prato Bife (frango) (FTC 06) **Alergénios 01 e 05** c/ puré de batata (FTA 27) **Alergénio 3**
- Prato vegetariano Legumes assados no forno (FTV 36) c/ puré de batata (FTA 27) **Alergénio 3**
- Salada Alface, tomate e rúcula **Alergénio 13**
- Sobremesa Framboesa, tangerina ou pera (FTs 06)

25
Quinta

- Sopa Agrião (FTS 02)
- Prato Salada mexicana (FTV 50)
- Prato vegetariano Salada mexicana (FTV 50)
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, framboesa (FTs 06) ou mousse de chocolate (FTs 08) **Alergénios 03 e 05**

26
Sexta

- Sopa Cenoura (FTS 18)
- Prato Lombo de porco assado com laranja (FTC 50) e arroz de legumes (FTA 09)
- Prato vegetariano Bife de tofu e arroz de legumes (FTV 06) **Alergénio 4**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, laranja ou maçã (FTs 06)

Alergénios: (1) ovos; (3) leite e derivados; (4) soja; (5) glúten; (9) peixe 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)