

25 a 29 de outubro - 2021

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOÂNIO

25
Segunda

- Sopa Camponesa (FTS 10)
- Prato Panado de peixe (pescada) no forno (FTP 39) **Alergénios 01,05 e 09** com arroz de milho (FTA 10)
- Prato vegetariano Salada mexicana (FTV 50)
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, uvas ou melão (FTs 06)

26
Terça

- Sopa Espargos (FTS 27)
- Prato Febras (c. porco) de cebolada (FTC 31) **Alergénio 13** e massa fusili (FTA 22) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Bife de seitan de cebolada (FTV 52) **Alergénio 04 e 13** e massa fusili (FTA 22) **Alergénio 05**
- Salada Alface, tomate e rúcula **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, tangêra ou banana (FTs 06)

27
Quarta

- Sopa Agrião (FTS 02)
- Prato Empadão de atum com puré de batata (FTP 32) **Alergénios 03 e 09**
- Prato vegetariano Empadão de legumes (FTV 14) **Alergénio 04** com puré de batata (FTA 27)
- Salada Alface, tomate e milho **Alergénio 13**
- Sobremesa Tangêra, banana (FTs 06) ou gelatina (FTs 03)

28
Quinta

- Sopa Espinafres (FTS 28)
- Prato Espetadas (c. peru) (FTC 29) e arroz de cenoura, ervilha e milho (FTA 04)
- Prato vegetariano espetadas de legumes (FTV 15) e arroz de cenoura, ervilha e milho (FTA 04)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Dióspiro, uvas ou laranja (FTs 06)

29
Sexta

- Sopa Aipo (FTS 03) **Alergénio 06**
- Prato Lulas guisadas com ervilhas e batata (FTP 42) **Alergénio 12**
- Prato vegetariano Estufado de ervilhas (FTA 18)
- Salada Alface, tomate e agrião **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, maçã ou Pera (FTs 06)

Alergénios: (1) ovos; (3) leite e derivados; (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)