

25 a 29 de janeiro - 2021

# Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

25  
Segunda

- Sopa Coentros s/ ovo (FTS 13)
- Prato Bifes de peru c/ cogumelos (FTC 03) e massa tricolor (FTA 22) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Bifes de seitan c/ molho cremoso (FTV 01) **Alergénio 04** e massa tricolor (FTA 22) **Alergénio 05**
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, melão ou kiwi (FTs 06)

26  
Terça

- Sopa Alho-francês (FTS 05)
- Prato Empadão de atum c/ arroz (FTP 31) **Alergénio 09**
- Prato vegetariano Empadão de legumes (FTV 14)
- Salada Alface, tomate e cenoura ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, laranja ou uvas (FTs 06)

27  
Quarta

- Sopa Grelas (FTS 38)
- Prato Grão c/ espinafres e massa (FTV 26) **Alergénio 05**
- Prato vegetariano Grão c/ espinafres e massa (FTV 26) **Alergénio 05**
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Kiwi, maçã (FTs 06) ou mousse de chocolate (FTs 08) **Alergénios 03 e 05**

28  
Quinta

- Sopa Juliana (FTS 39)
- Prato Medalhões de pescada (FTP 47) **Alergénio 09** c/ puré de batata (FTA 27) **Alergénio 03**
- Prato vegetariano Medalhões de tofu c/ sementes de chia (FTV 57) e puré de batata (FTA 27) **Alergénio 03**
- Salada Alface, tomate e rúcula **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, kiwi ou banana (FTs 06)

29  
Sexta

- Sopa Ervilha (FTS 26)
- Prato Lombo de porco c/ ananás (FTC 50) e arroz de cenoura (FTA 03)
- Prato vegetariano Legumada (FTV 34) **Alergénio 04** e arroz de cenoura (FTA 03)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, pera ou maçã (FTs 06)

**Alergénios:** (03) leite e derivados; (04) soja; (05) glúten; (9) peixe e (13) sulfitos.

**FTA** (ficha técnica acompanhamento) **FTC** (ficha técnica carne) **FTP** (ficha técnica peixe)  
**FTS** (ficha técnica sopa) e **FTV** (ficha técnica vegetariano) **FTs** (ficha técnica sobremesa)