

26 a 30 de outubro - 2020

Ementa:



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE S. TEOTÓNIO

26
Segunda

- Sopa Agrião (FTS 02)
- Prato Ninhos c/ carne à bolonhesa (c. vaca) (FTC 55) **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Ninhos c/ bolonhesa de soja (FTV 54)
Alergénios 4, 5 e 13
- Salada Alface e tomate **Alergénio 13**
- Sobremesa Pera, maçã ou kiwi (FTs 06)

27
Terça

- Sopa Alface (FTS 04)
- Prato Bacalhau c/ natas (FTP 16) **Alergénios 3, 5, 8 e 9**
- Prato vegetariano Espiritual de cenoura e abóbora (FTV 17)
Alergénios 4 e 5
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Uvas, melão ou banana (FTs 06)

28
Quarta

- Sopa Tomate (FTS 48)
- Prato Costeletas (porco) c/ cogumelos (FTC 22) e massa tricolor (FTA 22) **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Massa c/ natas vegetais e cogumelos (FTV 38)
Alergénios 4 e 5
- Salada Alface, tomate e beterraba ralada **Alergénio 13**
- Sobremesa Laranja, pera ou kiwi (FTs 06)

29
Quinta

- Sopa Creme de alho-francês (FTS 17)
- Prato Jardineira de legumes (FTV 32)
- Prato vegetariano Jardineira de legumes (FTV 32)
- Salada Alface, tomate e cenoura **Alergénio 13**
- Sobremesa Banana, uvas (FTs 06) ou mousse de chocolate (FTs 07) **Alergénio 3**

30
Sexta

- Sopa Camponesa (FTS 10)
- Prato Caril de frango (FTC 17) c/ arroz branco (FTA 1)
- Prato vegetariano Caril de legumes c/ arroz branco (FTV 10)
- Salada Alface, tomate e couve-roxa **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, pera ou laranja (FTs 06)

Alergénios: (3) leite ou derivados; (4) soja; (5) glúten; (08) amendoim; (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)