



## ALMOÇO e Lanche

Semana de 19-09-2022 a 23-09-2022

2ª Feira	
<b>Sopa</b>	Canja de galinha com letras a) / Sopa de Legumes com Galinha
<b>Prato</b>	Arroz de aves no forno; Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / leite/iogurte
3ª Feira	
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura / com peixe
<b>Prato</b>	Pescada assada no forno , com batata assada (d); Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / Leite com cereais
4ª Feira	
<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres / com vitela
<b>Prato</b>	Carne à Lavrador (a) ; Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / leite/iogurte
5ª Feira	
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora / com peixe
<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz de legumes e Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / Leite com cereais
6ª Feira	
<b>Sopa</b>	Creme de Legumes / com vitela
<b>Prato</b>	Massa espiral gratinada com legumes (vegetariano) / com frango
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão (queijo/manteiga/marmelada) / leite/iogurte

A ementa pode vir a ser alterada

### Informação relativa aos alérgenos

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| a) Cereais com glúten | g) Leite                |
| b) Crustáceos         | h) Frutos de Casca Rija |
| c) Ovos               | i) Aipo                 |
| d)- Peixe             | j) Mostarda             |
| e)- Amendoins         | k) Sementes de sésamo   |
| f) Soja               |                         |