EMENTA ALMOÇO **COLÉGIO DE SANTA TERESINHA**

SEGUNDA – FEIRA	11-03-2024
SOPA	Espinafres
PEIXE	Barrinhas de Pescada com Arroz Primavera [2,3,4,7,14]
VEGETARIANO	Bolinhos de Grão-de-bico com Arroz Primavera [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

TERÇA – FEIRA	12-03-2024
SOPA	Canja [1,3,12]
CARNE	Frango Assado, Massa e Feijão-verde [1,3,12]
VEGETARIANO	Massa à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

QUARTA – FEIRA	13-03-2024
SOPA	Agrião e Feijão-catarino
PEIXE	Arroz de Atum, Alface e Pepino [4,12]
VEGETARIANO	Guisado de Lentilhas e Cogumelos com Arroz [6,12]
SOBREMESA	Fruta

QUINTA – FEIRA	14-03-2024
SOPA	Alho-francês
CARNE	Macarronada de Porco e Macedónia [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Macarronada de Feijão-branco e Macedónia [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

SEXTA – FEIRA	15-03-2024
SOPA	Creme de Abóbora
PEIXE	Arroz de Paloco, Alface e Tomate [4,12]
VEGETARIANO	Tortilha à Vegetariana [3,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO **COLÉGIO DE SANTA TERESINHA**

SEGUNDA – FEIRA	**18-03-2024**
SOPA	Acelgas
CARNE	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Cenoura BABY [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Couscous à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**19-03-2024**
SOPA	Creme de Curgete
PEIXE	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface [4,12]
VEGETARIANO	Chili de Feijão-encarnado com Arroz [12]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**20-03-2024**
SOPA	Cenoura e Grão-de-bico
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (Suíno) e Feijão-verde [1,3,6,12]
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (Soja) e Feijão-verde [1,3,6,12]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**21-03-2024**
SOPA	Batata-doce e Repolho
CARNE	Strogonoff de Frango, Arroz de cenoura e Brócolos [6,7,12]
VEGETARIANO	Strogonoff de Ervilhas e Cogumelos com Arroz de cenoura [7,12]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**22-03-2024**
SOPA	Abóbora e Nabo
PEIXE	Lasanha de Atum, Alface e Tomate [1,3,4,7,12]
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana [1,3,12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.