BOTICAS
CÂMARA MUNICIPAL

Agrupamento de Escolas Gomes Monteiro

Ementa semanal

Semana 5 (16 a 20 de outubro)

Segunda-feira	**Sopa**	Sopa de courgette com couve branca	O **Dia Mundial da Alimentação** celebra-se anualmente a **16 de outubro**.
	Prato	Lasanha de carne[1, 7]	
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Espetada de fruta/Kiwi	
Terça-feira	**Sopa**	Creme de couve-flor com courgette	
	Prato	Medalhões de pescada estufados com legumes e arroz de cenoura[4]	
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	
	Sobremesa	Banana/Clementina	
Quarta-feira	**Sopa**	Sopa de alho-francês e abóbora	
	Prato	Pá de porco assada com massa espiral de tomate e cenoura[1]	
	Hortícolas	Cenoura cozida e couve salteada	
	Sobremesa	Abacaxi/Pera	
Quinta-feira	**Sopa**	Sopa de nabo com abóbora	
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate[3, 4,]	
	Hortícolas	Salada de alface com beterraba	
	Sobremesa	Maça/Laranja	
Sexta-feira	**Sopa**	Sopa de abóbora e couve lombarda	
	Prato	Bife de Peru grelhado com arroz e feijão preto estufado	
	Hortícolas	Salada de tomate e milho	
	Sobremesa	Pera/ kiwi	

Nota: a base da sopa é sempre constituída por batata, cebola e cenoura.

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer pequenas alterações

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

Cédula Profissional nº1062N