

**SEMANA 12 A 16 DE JUNHO DE 2023**

<b>2ª feira – 12/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Abóbora com couve flor
<b>Prato</b>	Caprichos de peixe no forno (calamares) com arroz de tomate
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface/cenoura ralada/milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>3ª feira - 13/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Primavera
<b>Prato</b>	Frango assado com batatinha pála-pála
<b>Comp. Hortícola</b>	Tomate / couve roxa / cenoura ralada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>4ª feira - 14/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Feijão-verde
<b>Prato</b>	Salmão lascado em cama de espinafre e massinha de laços
<b>Comp. Hortícola</b>	Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época / Gelatina
<b>5ª feira - 15/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Grão com espinafres
<b>Prato</b>	Hambúrguer misto no forno com arroz primavera
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface/ maçã/ beterraba
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>6ª feira - 16/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Prato</b>	Salada de peixe com macarronete e ovo ripado
<b>Comp. Hortícola</b>	Brócolos / Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 – cereais que contém 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 – tremçoço; 14 – molusco. Se é alérgico a algum alimento por favor contacte um colaborador, ou a Unidade de Educação e Ação Social do Município. A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

