

**SEMANA 26 A 30 DE JUNHO DE 2023**

<b>2ª feira - 26/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Alho francês
<b>Prato</b>	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de cenoura
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface / Couve roxa / Milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>3ª feira - 27/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Abóbora
<b>Prato</b>	Massinha de cotovelinhos com (pescada, tamboril e tintureira)
<b>Comp. Hortícola</b>	Feijão-verde e Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época / Iogurte de aromas
<b>4ª feira – 28/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Canja
<b>Prato</b>	Perninha de frango corado com arroz de ervilhas
<b>Comp. Hortícola</b>	Beterraba / Alface / Pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>5ª feira – 29/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Espinafres
<b>Prato</b>	Maruca cozida com batata e ovo cozido
<b>Comp. Hortícola</b>	Couve-flor / Cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>6ª feira - 30/06/2023</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Rancho (carne de porco, frango, grão, lombardo, cenoura e macarronete)
<b>Comp. Hortícola</b>	Lombardo / cenoura cozida
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 – tremço; 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.



30 de Junho dia Mundial das redes sociais e do Asteróide