

**SEMANA 25 A 29 DE SETEMBRO DE 2023**

| <b>2ª feira</b>        |                                                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>            | Saloia                                                 |
| <b>Prato</b>           | Barrinhas de pescada com arroz lombardo                |
| <b>Comp. Hortícola</b> | Beterraba, cenoura e tomate                            |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                                         |
| <b>3ª feira</b>        |                                                        |
| <b>Sopa</b>            | Feijão-verde                                           |
| <b>Prato</b>           | Vitela estufada com cenoura, feijão-verde e esparguete |
| <b>Comp. Hortícola</b> | Alface, pepino e cenoura                               |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                                         |
| <b>4ª feira</b>        |                                                        |
| <b>Sopa</b>            | Creme de cenoura com espinafres                        |
| <b>Prato</b>           | Salada de salmão com batata, cenoura e feijão-verde    |
| <b>Comp. Hortícola</b> | Couve Roxa, beterraba e tomate                         |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                                         |
| <b>5ª feira</b>        |                                                        |
| <b>Sopa</b>            | Creme de alho francês com courgette                    |
| <b>Prato</b>           | Rancho (Porco, frango, grão, massa e couve lombardo    |
| <b>Comp. Hortícola</b> | Alface, couve roxa e milho                             |
| <b>Sobremesa</b>       | Fruta da época                                         |
| <b>6ª feira</b>        |                                                        |
| <b>Sopa</b>            | Sopa de espinafres com grão                            |
| <b>Prato</b>           | Bacalhau com natas                                     |
| <b>Comp. Hortícola</b> | Cenoura, pepino e tomate                               |
| <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.

## 26 de Setembro

# Dia Internacional para a eliminação total das armas

