



# A Nossa Ementa



## 5ª SEMANA

2ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia</li><li>Arroz malandrinho de legumes e lentilhas</li><li>Fruta da época</li></ul>
		Lanche
3ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia</li><li>Frango em molho de tomate com esparguete e salada</li><li>Fruta da época</li></ul>
		Lanche
4ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia</li><li>Pescada cozida com batatas, cenoura e brócolos ou couve-flor e ½ ovo</li><li>Fruta da época</li></ul>
		Lanche
5ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia</li><li>Tiras de peru com arroz de ervilhas e cenoura</li><li>Fruta da época</li></ul>
		Lanche
6ª Feira	Lanche	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta da época (todos) + bolacha de arroz/milho - (1ºCiclo)</li></ul>
	Almoço	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopa do Dia</li><li>Paloco cozido com batata, grão e ½ ovo</li><li>Fruta da época</li></ul>
		Lanche

**INFORMAÇÃO** - Regulamento (EU) n.º1169/2011, de 25 de Outubro)

**Alertamos para o grupo de alimentos com alergénios:**

- Cereais com glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoim, Frutos de casca rija (nozes, amêndoas, avelãs), Soja, Leite.