

ESCOLA

2023/09/18 a 09/22

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA	PRATO PRINCIPAL	SOBREMESA
2ª FEIRA Lentilhas	Arroz de peixe (Cenoura, curgete, alho francês)	Fruta da época
3ª FEIRA Espinafres	Frango no forno com puré de batata Feijão-verde cozido	Fruta da época
4ª FEIRA Abóbora	Jardineira de vaca com massa	Fruta da época
5ª FEIRA Fava	Feijão guisado com arroz Cenoura	Fruta da época
6ª FEIRA Alface	Atum no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

NUTRICIONISTA **MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)**

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA

2023/09/25 A 09/29

ESCOLA

2ª FEIRA	Ervilha	Arroz de frango	Fruta da época
3ª FEIRA	Cenoura com ovo raspado	Peixe assado no forno com batata Brócolos cozidos	Fruta da época
4ª FEIRA	Alho francês	Omelete de legumes com esparguete	Fruta da época
5ª FEIRA	Couve	Carne assada no forno com arroz de legumes	Fruta da época
6ª FEIRA	Feijão	Peixe cozido com batata Feijão-verde e cenoura cozidos	Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénios. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos colaboradores.

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)

ESCOLA PRIMÁRIA

2023/09/11 A 09/15

INSTITUTO SANTA CATARINA

SOPA

PRATO PRINCIPAL

SOBREMESA

2ª FEIRA

Grão com
espinafres

Peixe à Gomes de Sá
Espinafres cozidos

Fruta da época

3ª FEIRA

Feijão-verde

Feijão-verde guisado com ovo escalfado e
arroz

Fruta da época

4ª FEIRA

Alface

Almôndegas com esparguete
Cenoura ralada

Fruta da época

5ª FEIRA

Ervilhas

Empadão de carne
Brócolos cozidos

Fruta da época

6ª FEIRA

Nabiças

Filetes de peixe no forno com arroz de
legumes

Fruta da época

* Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios a este Instituto

Em cumprimento do Regulamento (UE) nº 1169/2011, de 25 de outubro, relativo à prestação de informação aos consumidores sobre os géneros alimentícios, informamos que este estabelecimento inclui na sua ementa pratos que contêm ou podem conter ingredientes considerados alergénicos. Poderá solicitar mais informações junto dos nossos

NUTRICIONISTA MARIANA TRIGO (C.P. Nº 3536N)