



Ementa 3

**30 SET - 4 OUT / 4-8 NOV / 9-13 DEZ / 13-17 JAN / 17-21 FEV / 24-28 MAR /
28 ABR - 2 MAI / 2-6 JUN**

2ª feira		Alergénios
Sopa	Creme de abóbora	—————
Prato	Hambúrguer de peru estufado c/ arroz de ervilhas	Soja
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano estufado c/ arroz de ervilhas	Soja
Legumes/Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
3ª feira		Alergénios
Sopa	Grão c/ espinafres	—————
Prato	Bacalhau desfiado de cebolada c/ batata cozida e ovo cozido	Peixe; ovo
Prato Vegetariano	Legumes estufados (cogumelos, rebentos de soja e milho) c/ batata cozida e brócolos cozidos	—————
Legumes/Salada	Tomate e pepino	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
4ª feira		Alergénios
Sopa	Alho francês	—————
Prato	Carne de porco estufada c/ massa tricolor	Glúten
Prato Vegetariano	Soja estufada c/ massa tricolor	Soja; Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura ralada e milho	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
5ª feira		Alergénios
Sopa	Brócolos	—————
Prato	Filetes de pescada panados c/ arroz de cenoura	Peixe; glúten e ovo
Prato Vegetariano	Lentilhas guisadas c/ arroz de cenoura	—————
Legumes/Salada	Tomate e pepino	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————
6ª feira		Alergénios
Sopa	Creme de curgete	—————
Prato	Bolonhesa de vitela c/ esparguete	Glúten
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja c/ esparguete	Soja, Glúten
Legumes/Salada	Alface e cenoura ralada	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	—————

As refeições são servidas com pão de mistura e água engarrafada • Ementa sujeita a alterações • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.