



**Ementa 4**

**7-11 OUT / 11-15 NOV / 16-20 DEZ / 20-24 JAN / 24-28 FEV / 31 MAR - 4  
ABR / 5-9 MAI / 16-20 JUN**

<b>2ª feira</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Caldo verde	—————
<b>Prato</b>	Empadão de atum	Peixe; lactose; ovo; aipo
<b>Prato Vegetariano</b>	Legumes estufados (rebentos de soja, milho e ervilhas) c/ puré de batata	Lactose; ovo; aipo; soja
<b>Legumes/Salada</b>	Alface e pepino	Sulfitos
<b>Fruta</b>	Fruta de época	—————
<b>3ª feira</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Alface	—————
<b>Prato</b>	Vitela estufada c/ grão abóbora, cenoura e massa cotovelinhos	Glúten
<b>Prato Vegetariano</b>	Grão com abóbora, cenoura e massa cotovelinhos	Glúten
<b>Legumes/Salada</b>	Incorporado no prato	Sulfitos
<b>Fruta</b>	Fruta de época	—————
<b>4ª feira</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura c/ couve portuguesa	—————
<b>Prato</b>	Maruca cozida c/ salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	Peixe
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata c/ legumes (cenoura, ervilhas e milho)	—————
<b>Legumes/Salada</b>	Tomate	—————
<b>Fruta</b>	Fruta de época	—————
<b>5ª feira</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Feijão verde	—————
<b>Prato</b>	Frango em molho de tomate c/ arroz de coentros	—————
<b>Prato Vegetariano</b>	Caril de grão c/ arroz de coentros	—————
<b>Legumes/Salada</b>	Alface e cenoura ralada	Sulfitos
<b>Fruta</b>	Fruta de época	—————
<b>6ª feira</b>		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Grão e abóbora c/ nabiça	—————
<b>Prato</b>	Perca no forno c/ batata cozida e brócolos cozidos	Peixe
<b>Prato Vegetariano</b>	Tirinhas de tofu estufadas c/ cogumelos, batata cozida e brócolos cozidos	—————
<b>Legumes/Salada</b>	Tomate e pepino	Sulfitos
<b>Fruta</b>	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.