



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**

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