

**Ementa 5****14-18 OUT / 18-22 NOV / 23-27 DEZ / 27-31 JAN / 3-7 MAR / 7-11 ABR /
12-16 MAI / 16-20 JUN**

2ª feira		Alergénios
Sopa	Creme de coentros	_____
Prato	Douradinhos c/ arroz de tomate	Peixe; glúten; soja; lactose
Prato Vegetariano	Seitan assado no forno c/ arroz tomate	_____
Legumes/Salada	Alface e pepino	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	_____
3ª feira		Alergénios
Sopa	Agrião	_____
Prato	Bife de peru de cebolada c/ esparguete	Glúten
Prato Vegetariano	Tofú de cebolada c/ esparguete	Glúten
Legumes/Salada	Tomate e pepino	_____
Fruta	Fruta de época	_____
4ª feira		Alergénios
Sopa	Feijão c/ nabiça	_____
Prato	Atum c/ batata cozida, ovo, cenoura e feijão verde	Peixe; ovo
Prato Vegetariano	Quinoa c/ legumes (cogumelos, cenoura e feijão verde)	_____
Legumes/Salada	Alface e tomate	_____
Fruta	Fruta de época	_____
5ª feira		Alergénios
Sopa	Creme de abóbora	_____
Prato	Empadão de vitela (c/ arroz)	_____
Prato Vegetariano	Empadão de soja e legumes (alho francês, tomate e cenoura)	Soja
Legumes/Salada	Alface, beterraba ralada e milho	Sulfítos
Fruta	Fruta de época	_____
6ª feira		Alergénios
Sopa	Espinafres	_____
Prato	Massa de peixe	Peixe; glúten
Prato Vegetariano	Legumes estufados (cenoura, curgete, cogumelos, alho francês e ervilhas) c/massa	Glúten
Legumes/Salada	Alface, tomate e pepino	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.