



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 30

Sopa	Grelos	
Prato Principal	Salteado aves (tiras frango e peru, massa espiral, cenoura, milho e brócolos)	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 31

Sopa	Montanheira	
Prato Principal	Pescada cozida com ovo, batata e legumes cozidos	Peixe e Ovo
Salada	Pepino e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com doce de abóbora	Leite e Glúten

Quarta-feira – 1

Sopa	Repolho	
Prato Principal	Arroz de Pato	Sulfitos
Salada	Tomate, alface e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	Leite e Glúten

Quinta-feira – 2

Sopa	Creme de Abóbora	
Prato Principal	Massada de peixe	Glúten e Peixe
Salada	Agrião, couve-roxa e pimento-vermelho	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 3

Sopa	Sopa de Feijão-Branco	
Prato Principal	Jardineira de porco com batata	
Salada	Beterraba, rucula e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios de avaliação definidas pela ARS Algarve.

A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique.

Os pratos elaborados com massa podem conter vestígios de ovos.

A Gelatina pode conter vestígios de ovo e leite.

Fiambre pode conter soja.



