



EMENTA | Maio

Segunda-feira – 06

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Salada do mar (pescada desfiada, ovo, macedónia e batata cozida) ^{3,4}
Hortícolas	---
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Terça-feira – 07

Sopa	Legumes com lentilhas
Prato Principal	Arroz malandrinho de frango com legumes (cenoura, feijão-verde e pimento vermelho)
Hortícolas	Alface e cebola ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 08

Sopa	Grelos
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno ⁴
Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e brócolos ¹²
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,8,12}
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Quinta-feira – 09

Sopa	Creme de courgette
Prato Principal	Febras de porco com esparguete ¹
Hortícolas	Alface, pepino e tomate ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta-feira – 10

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Filetes de pescada panados com arroz de macedónia ^{1,3,4,7}
Hortícolas	Cenoura, pepino e couve-roxa ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

