



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 08

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Nabo |
| Prato Principal | Massinha de peixe ^{1,4} |
| Hortícolas | Rúcula, alface e couve-roxa ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | logurte e pão com fimbre ^{1,6,7} |

Terça-feira – 09

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Couve-flor |
| Prato Principal | Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo, cenoura, feijão-verde e nabo) ¹ |
| Hortícolas | Alface e oregãos ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7} |

Quarta-feira – 10

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Couve-portuguesa com feijão-vermelho |
| Prato Principal | Filetes de Salmão com legumes e com batata ⁴ |
| Hortícolas | Cenoura, feijão-verde e brócolos ¹² |
| Sobremesa | Leite Creme ^{1,3,6,7,8} |
| Lanche | logurte e pão com queijo ^{1,7} |

Quinta-feira – 11

| | |
|-----------------|--|
| Sopa | Creme de abóbora |
| Prato Principal | Arroz de Pato ¹² |
| Hortícolas | Alface, beterraba e tomate ¹² |
| Sobremesa | 3 variedades de fruta da época |
| Lanche | Leite e pão com fiambre ^{1,6,7} |

Sexta-feira – 12

| | |
|-----------------|---|
| Sopa | Primavera |
| Prato Principal | Maruca no forno com batatas ⁴ |
| Hortícolas | Feijão-verde, cenoura e couve-de-bruxelas 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 definidas 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.

