



EMENTA | Setembro

Segunda-feira – 13

Sopa	Courgette e couve	
Prato Principal	Massa com frango, feijão, cenoura, couve em juliana e brócolos.	Glúten
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Terça-feira – 14

Sopa	Creme de abóbora com beterraba	
Prato Principal	Lombo de Atum com batatas	Peixe
Salada	Rúcula, cenoura e couve-roxa	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com fiambre	Leite e Glúten

Quarta-feira – 15

Sopa	Alface	
Prato Principal	Hamburguer de porco com arroz de coentros	Sulfitos
Salada	Agrião, beterraba e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite e Glúten

Quinta-feira – 16

Sopa	Cenoura e Grão	
Prato Principal	Maruca cozida com batatas e legumes macedónia	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite e Glúten

Sexta-feira – 17

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Acém de novilho no forno com esparguete	Glúten
Salada	Alface, tomate e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre	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.

