



## EMENTA | Setembro

### Segunda-feira – 16

Sopa	Cenoura e lombardo
Prato Principal	Filetes de Salmão no forno com legumes e arroz <sup>4</sup>
Hortícolas	Abobora, alho-francês e couve-flor <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>

### Terça-feira – 17

Sopa	Alface
Prato Principal	Frango salteado com lacinhos e cogumelos <sup>1,12</sup>
Hortícolas	Rúcula, Tomate e cebola <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Quarta-feira – 18

Sopa	Alho francês
Prato Principal	Salada de Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>3,4</sup>
Hortícolas	Alface, tomate e couve-roxa <sup>12</sup>
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8</sup>
Lanche	logurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>

### Quinta-feira – 19

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Arroz de Pato <sup>12</sup>
Hortícolas	Espinafres, Alface e pepino <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>

### Sexta-feira – 20

Sopa	Legumes c/ feijão-manteiga
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno <sup>4</sup>
Hortícolas	Cenoura, alho-francês e pimento-vermelho <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

*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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

