



## EMENTA | Julho

### Segunda-feira – 22

Sopa	Repolho
Prato Principal	Filete de peixe galo estufado com batatas <sup>4</sup>
Hortícolas	Brocós, cenoura 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 – 23

Sopa	Feijão-manteiga
Prato Principal	Almondegas com massa <sup>1,12</sup>
Hortícolas	Alface, cenoura e pepino <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

### Quarta-feira – 24

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Lulas guisadas com arroz <sup>2,4,12,14</sup>
Hortícolas	Tomate e couve-roxa e cebola <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo <sup>1,7</sup>

### Quinta-feira – 25

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Bife de peru com massa fusili <sup>1</sup>
Hortícolas	Agrião, beterraba e cenoura <sup>12</sup>
Sobremesa	logurte de aromas <sup>6,7</sup>
Lanche	Leite e pão com fiambre <sup>1,6,7</sup>

### Sexta-feira – 26

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Espadarte com batatas e legumes cozidos <sup>4</sup>
Hortícolas	Macedónia <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.

