



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 29

Sopa	Courgette e coentros	
Prato Principal	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho)	Glúten
Salada	Couve, cenoura e nabo	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Terça-feira – 30

Sopa	Couve-lombarda	
Prato Principal	Espadarte com batatas cozidas	Peixe
Salada	Alface, cebola e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte e pão com queijo	Leite, Glúten

Quarta-feira – 31

Sopa	Crema de cenoura	
Prato Principal	Strogonoff de peru com massa	Glúten
Salada	Tomate, couve-roxa e pepino	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fimbre	Leite, Glúten, Soja

Quinta-feira – 01

Sopa	Ervilhas	
Prato Principal	Arroz de Peixe	Peixe
Salada	Alface, rúcula e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta	Leite, Glúten

Sexta-feira – 02

Sopa	Espinafres	
Prato Principal	Novilho estufado com cogumelos e esparguete	Glúten
Salada	Agrião, tomate e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo	Leite, 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.

