



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 29

Sopa	Courgette e coentros
Prato Principal	Massa à Lavrador (macarronete, frango, rojões porco, feijão-vermelho) ¹
Hortícolas	Couve, cenoura e nabo ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Terça-feira – 30

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bife de atum de cebolada com batata cozida ⁴
Hortícolas	Alface, cebola e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quarta-feira – 31

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal	Perna de peru estufado com arroz de ervilhas
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Quinta-feira – 01

Sopa	Caldo-Verde
Prato Principal	Corvina de cebolada com batatas ⁴
Hortícolas	Alface, rúcula e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Sexta-feira – 02

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Novilho estufado com cogumelos e esparguete ^{1,12}
Hortícolas	Agrião, tomate e cebola ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{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.

