



EMENTA | Janeiro

Segunda-feira – 27

Sopa	Creme de abóbora	
Prato Principal	Medalhões de Pescada no forno c/ arroz macedónia	Peixe
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>Sumo de Laranja e sandes de fiambre</i>	Glúten

Terça-feira – 28

Sopa	Brócolos	
Prato Principal	Massa à carbonara	Glúten, Soja, Leite,
Salada	Alface, tomate e cenoura	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>logurte, pão com manteiga e fruta</i>	Leite e Glúten

Quarta-feira – 29

Sopa	Courgette e agrião	
Prato Principal	Jardineira de choco	Moluscos, Sulfitos
Salada	Alface, cenoura ralada e rúcula	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Leite e Glúten

Quinta-feira – 30

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho	
Prato Principal	Rojões porco c/ arroz cenoura, milho e feijão-verde	Sulfitos
Salada	---	
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>logurte e sandes de chouriço</i>	Leite, Glúten, Soja e

Sexta-feira – 31

Sopa	Nabiças com feijão-frade	
Prato Principal	Massada de peixe	Glúten, Peixe
Salada	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
Sobremesa	3 variedades de fruta da época	
Lanche	<i>Leite, pão com manteiga e fruta</i>	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.

