



## EMENTA | Outubro

### Segunda-feira – 21

<b>Sopa</b>	Abóbora e agrião	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Maruca em cebolada com batatas e legumes cozidos	Peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de fiambre</i>	Leite e glúten

### Terça-feira – 22

<b>Sopa</b>	Juliana	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Perna de peru estufado com esparguete	Glúten e sulfitos
<b>Salada</b>	Couve-roxa, cenoura e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte, pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

### Quarta-feira – 23

<b>Sopa</b>	Tomate	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Choco guisado com arroz e ervilhas	Moluscos e sulfitos
<b>Salada</b>	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite, sandes de queijo e fruta</i>	Leite e glúten

### Quinta-feira – 24

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Frango à Brás	Ovos
<b>Salada</b>	Alface e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Leite e glúten

### Sexta-feira – 25

<b>Sopa</b>	Feijão-vermelho	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada panados com arroz de legumes	Glúten e peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de chouriço</i>	Leite, glúten, soja e sulfitos

*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.*

