



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 01

Sopa	Legumes
Prato Principal	Jardineira de porco com batata
Hortícolas	Cenoura, feijão verde e pimento ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Terça-feira – 02

Sopa	Caldo-verde
Prato Principal	Arroz de Atum ⁴
Hortícolas	Rúcula, beterraba e alface ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quarta-feira – 03

Sopa	Creme de alho francês
Prato Principal	Strogonoff de peru com massa macarronete ¹
Hortícolas	Alface, tomate e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre ^{1,6,7}

Quinta-feira – 04

Sopa	Cenoura e grão
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com batata e legumes ⁴
Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve-flor ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Sexta-feira – 05

Sopa	Courgette e couve
Prato Principal	Frango de tomatada com couve salteada e arroz
Hortícolas	Agrião, couve-roxa e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite 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.

