



EMENTA | Junho

Segunda-feira – 03

Sopa	Agrião
Prato Principal	Corvina de cebolada com batata no forno ⁴
Hortícolas	Cenoura e alho francês e couve-flor ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Terça-feira – 04

Sopa	Courgette e couve
Prato Principal	Strogonoff de peru com arroz de cenoura
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 05

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Massinha de peixe ^{1,4}
Hortícolas	Rúcula, couve-roxa e cebola ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com doce de morango ^{1,7}

Quinta-feira – 06

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Almondegas com arroz de coentros ¹²
Hortícolas	Agrião, milho e beterraba ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com queijo ^{1,7}

Sexta-feira – 07

Sopa	Lentilhas
Prato Principal	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e brocolos ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta ^{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.

