



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 08

Sopa	Nabo
Prato Principal	Massinha de peixe ^{1,4}
Hortícolas	Rúcula, alface e couve-roxa ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fimbres ^{1,6,7}

Terça-feira – 09

Sopa	Couve-flor
Prato Principal	Rancho (frango, carne de vaca, grão, massa cotovelo, cenoura, feijão-
Hortícolas	Alface e oregãos ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 10

Sopa	Couve-portuguesa com feijão-vermelho
Prato Principal	Filetes de Salmão com legumes e com batata ⁴
Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e brócolos ¹²
Sobremesa	Leite Creme ^{1,3,6,7,8}
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quinta-feira – 11

Sopa	Crema de abóbora
Prato Principal	Arroz de Pato ¹²
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite e pão com fiambre ^{1,6,7}

Sexta-feira – 12

Sopa	Primavera
Prato Principal	Maruca no forno com batatas ⁴
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-de-bruxelas 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 definidos 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.

