



## EMENTA | Julho

### Segunda-feira – 08

Sopa	Nabo
Prato Principal	Massinha de peixe <sup>1,4</sup>
Hortícolas	Rúcula, alface e couve-roxa <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fimbre <sup>1,6,7</sup>

### Terça-feira – 09

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

### Quarta-feira – 10

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

### Quinta-feira – 11

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

### Sexta-feira – 12

Sopa	Primavera
Prato Principal	Maruca no forno com batatas <sup>4</sup>
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-de-bruxelas <sup>12</sup>
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte, pão com manteiga e fruta <sup>1,7</sup>

*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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.*

