



EMENTA | Julho

Segunda-feira – 22

Sopa	Repolho
Prato Principal	Filete de peixe galo estufado com batatas ⁴
Hortícolas	Brocós, cenoura e couve-flor ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre ^{1,6,7}

Terça-feira – 23

Sopa	Feijão-manteiga
Prato Principal	Almondegas com massa ^{1,12}
Hortícolas	Alface, cenoura e pepino ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	Leite, pão com manteiga e fruta ^{1,7}

Quarta-feira – 24

Sopa	Creme de abóbora
Prato Principal	Lulas guisadas com arroz ^{2,4,12,14}
Hortícolas	Tomate e couve-roxa e cebola ¹²
Sobremesa	3 variedades de fruta da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^{1,7}

Quinta-feira – 25

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Bife de peru com massa fusili ¹
Hortícolas	Agrião, beterraba e cenoura ¹²
Sobremesa	logurte de aromas ^{6,7}
Lanche	Leite e pão com fiambre ^{1,6,7}

Sexta-feira – 26

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Espadarte com batatas e legumes cozidos ⁴
Hortícolas	Macedónia 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.

