



## EMENTA | Novembro

### Segunda-feira – 11

<b>Sopa</b>	Canja com massa cuscuz	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Abrótea cozida com macedónia e batata	Peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Leite e glúten

### Terça-feira – 12

<b>Sopa</b>	Nabiças	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Perna de peru estufado com esparguete	Glúten e sulfitos
<b>Salada</b>	Alface, tomate e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte, pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

### Quarta-feira – 13

<b>Sopa</b>	Espinafres	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada panados com arroz de legumes	Glúten e peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de chouriço</i>	Leite, glúten, soja e sulfitos

### Quinta-feira – 14

<b>Sopa</b>	Cenoura e ervilhas	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Novilho estufado com legumes e massa	Glúten e sulfitos
<b>Salada</b>	Cenoura e milho	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Leite e glúten

### Sexta-feira – 15

<b>Sopa</b>	Feijão-manteiga	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Espadarte encebolado com batata e brócolos	Peixe
<b>Salada</b>	Feijão-verde, cenoura e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite, pão com manteiga e fruta</i>	Leite e glúten

*Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios de avaliação definidas pela ARS Algarve. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. Os pratos elaborados com massa podem conter vestígios de ovos. A Gelatina pode conter vestígios de ovo e leite. Fiambre pode conter soja.*

