



EMENTA | Março

Segunda-feira - 12

Sopa	Abóbora com coentros	Alergénios
Prato Principal	<i>Strogonoff</i> de peru com arroz de feijão	
Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Glúten e leite

Terça-feira – 13

Sopa	<i>Courgette</i>	Alergénios
Prato Principal	Caldeirada de peixe	Peixe, sulfitos
Salada	Alface, cebola e orégãos	Sulfitos
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

Quarta-feira – 14

Sopa	Legumes	Alergénios
Prato Principal	Massa cotovelinhos com frango, feijão-verde, cenoura e ervilhas	Glúten
Salada	-	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	<i>Leite com chocolate e sandes com manteiga</i>	Glúten, leite e soja

Quinta-feira – 15

Sopa	Couve-portuguesa	Alergénios
Prato Principal	Pescada no forno com batata cozida e legumes	Peixe
Salada	-	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

Sexta-feira – 16

Sopa	Creme de cenoura e aipo	Alergénios
Prato Principal	Novilho estufado com legumes, massa e cogumelos	Aipo
Salada	Alface, tomate e cebola	Sulfitos, glúten
Sobremesa	Fruta da época	Sulfitos
Lanche	<i>logurte e sandes de queijo</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.

