



## EMENTA | Outubro

### Segunda-feira - 16

		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Abóbora e cenoura	
<b>Prato Principal</b>	Salada quente de bacalhau com grão, ovo, cenoura, cebola e batata cozida	Ovo, peixe e sulfitos
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite com sandes de queijo	Glúten e leite

### Terça-feira - 17

		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	<i>Courgette</i>	
<b>Prato Principal</b>	<i>Strogonoff</i> de peru com arroz de cenoura	Leite
<b>Salada</b>	Couve-roxa, cenoura e milho	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte com sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

### Quarta-feira - 18

		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Couve-portuguesa com feijão-encarnado	
<b>Prato Principal</b>	Maruca cozida com batata, feijão-verde, brócolos e cenoura	Peixe
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Glúten e leite

### Quinta-feira - 19

		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	
<b>Prato Principal</b>	Carne de vaca estufada com cogumelos, cenoura e esparguete	Glúten e sulfitos
<b>Salada</b>	Alface, tomate e pepino	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	Leite com sandes de fiambre	Glúten, leite e soja

### Sexta-feira - 20

		<b>Alergénios</b>
<b>Sopa</b>	Grão com nabiças	
<b>Prato Principal</b>	Peixe no forno com batata cozida, cenoura e feijão-verde	Peixe
<b>Salada</b>		
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e pão com manteiga</i>	Glúten e leite

*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.*

