



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira - 18

		Alergénios
<b>Sopa</b>	Grão com alho francês	
<b>Prato Principal</b>	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	Glúten e peixe
<b>Salada</b>	Alface, cebola e orégãos	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Glúten e leite

### Terça-feira - 19

		Alergénios
<b>Sopa</b>	Legumes com feijão-manteiga	
<b>Prato Principal</b>	Arroz de pato	Sulfitos
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e rúcula	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

### Quarta-feira – 20

		Alergénios
<b>Sopa</b>	Abóbora e brócolos	
<b>Prato Principal</b>	Maruca no forno com batata corada e macedónia de legumes	Peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite com chocolate e sandes de queijo</i>	Leite, soja e glúten

### Quinta-feira – 21

		Alergénios
<b>Sopa</b>	Canja de frango	
<b>Prato Principal</b>	Pernas de frango no forno com esparguete	Glúten
<b>Salada</b>	Alface, cebola e rúcula	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

### Sexta-feira – 22

		Alergénios
<b>Sopa</b>	Cenoura e couve-lombarda	
<b>Prato Principal</b>	Massada de corvina	Glúten e peixe
<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e pão com manteiga</i>	Leite e glúten

