



## EMENTA | Novembro

### Segunda-feira - 19

<b>Sopa</b>	Cenoura e ervilhas	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Ervilhas com ovos e arroz branco	Ovo
<b>Salada</b>	Cenoura, cebola e orégãos	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de queijo</i>	Glúten e leite

### Terça-feira – 20

<b>Sopa</b>	Couve-lombarda	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Maruca em cebolada com batatas e legumes cozidos	Peixe
<b>Salada</b>	-	
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

### Quarta-feira – 21

<b>Sopa</b>	Abóbora e feijão-verde	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Hambúrguer com esparguete	Glúten
<b>Salada</b>	Alface, cebola e rúcula	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite com chocolate e sandes com manteiga</i>	Glúten, leite e soja

### Quinta-feira – 22

<b>Sopa</b>	Alho-francês	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Douradinhos com arroz de legumes	Glúten e peixe
<b>Salada</b>	Tomate, pepino e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de fiambre</i>	Glúten, leite e soja

### Sexta-feira – 23

<b>Sopa</b>	<i>Courgette</i> e coentros	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Massa à Lavrador	Glúten
<b>Salada</b>	Alface, rúcula e coentros	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>logurte e sandes de queijo</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. A Gelatina pode conter vestígios de ovo e leite.*

