



EMENTA

DIA		6 a 10 de julho
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de Legumes
	PRATO	Bife frango com cogumelos salteados, esparguete e cenoura ripada [1,3]
	DIETA	Carne aves assada com arroz e romanescos mix estufado
	VEGETARIANA	Hambúrguer de grão de bico, cenoura, azeitonas e sementes de linhaça com esparguete e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Bife frango com cogumelos salteados, esparguete e cenoura ripada [1,3]
	SOBREMESA	logurte de sabores
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Peixe à Conde Guarda frito com puré batata no forno e salada alface [1,3,4,7]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos [4]
	VEGETARIANA	Tabuleiro de alho francês no forno (soja fina) e salada de alface [1,3,6,7]
	SEM FRITOS	Peixe à Conde Guarda frito com puré batata no forno e salada alface [1,3,4,7]
	SOBREMESA	Gelatina ananás
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Chili de carne com feijão manteiga, arroz e salada mista (alface+cenoura ripada) [1,6]
	DIETA	Carne aves estufada com arroz/massa [1,3], couve bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Chili feijão manteiga, pimento, cogumelos, milho com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SEM FRITOS	Chili de carne aves com feijão manteiga, arroz e salada mista (alface+cenoura ripada) [1,6]
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Surfer peixe com arroz tomate e ripada mista cenoura e couve coração [1,2,3,4,6,7,10,13]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida [4]
	VEGETARIANA	Rissóis de legumes com cenoura e couve lombardo ao alho, arroz tomate e ripada mista cenoura e couve
	SEM FRITOS	Arroz de peixe com ripada mista cenoura e couve coração [4]
	SOBREMESA	Pudim flan [7]
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabijas
	PRATO	Frango forno com cotovelinhos guisados e salada de alface [1,3]
	DIETA	Frango corado com arroz e chucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Estufado de romanescos mix com grão de bico e cotovelinhos, salada de alface [1,3]
	SEM FRITOS	Frango forno com cotovelinhos guisados e salada de alface [1,3]
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten [1], crustáceos ou derivados [2], ovos ou derivados [3], peixes ou derivados [4], amendoins ou derivados [5], soja ou derivados [6], leite ou derivados [7], frutos de casca rija ou derivados [8], aipo ou derivados [9], mostarda ou derivados [10], sementes de sésamo ou derivados [11], tremço ou derivados [12], moluscos ou derivados [13] e vestígios de sulfitos [14].

