



Destinatários Salas A, B, C e D			
Ementa (1): Almoço			
03/ 10/ 2016 a 07/ 10/ 2016			
		Sala A e B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Sopa Couve-galega	Sopa Couve-galega
	Prato	Massa de carne (frango) c/ cenoura(1)	Massa de carne (frango) c/ cenoura(1)
	Sobremesa	Papa de Pêra / Pêra	Pêra
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabo	Sopa de nabo
	Prato	Peixe desfiado (pescada) c/ arroz e esparregado de feijão-verde(2)	Lombos de pescada no forno c/ batata e salada de tomate (3)
	Sobremesa	Papa de banana / Fruta da Época	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde	Caldo Verde
	Prato	Peru desfiado c/ massa e legumes (4)	Peito de peru grelhado c/ esparguete e legumes salteados (4)
	Sobremesa	Papa de maçã / Maçã assada	Maçã assada ou Gelatina
5ª Feira	Sopa	Sopa de alface	Sopa de alface c/ grão
	Prato	Arroz de peixe (pescada + maruca) e brócolos (5)	Douradinhos c/ arroz e salada de couve roxa (6)
	Sobremesa	Papa banana, pêra (e laranja) / Ananás	Ananás
6ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	Prato	Esparguete á bolonhesa (vaca) c/ salada mista (7)	Esparguete á bolonhesa (vaca) c/ salada mista (7)
	Sobremesa	Papa de maçã e pêra / Banana	Banana
Ementa elaborada por: Dinora Bastos (Nutricionista)			

**ALERGÉNIOS:**

(1), (2), (3), (6) e (7) Sulfitos; (1), (2), (4), (6) e (7) Glúten; (1), (4), (6) e (7) Ovo; (2), (3), (5) e (6) Peixe; (6) Leite; (6) Soja; (6) Aipo; (6) Mostarda; (6) Crustáceos; (6) Molusco.