



## EMENTA | Dezembro

### Segunda-feira - 10

<b>Sopa</b>	Abóbora	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	Peixe
<b>Salada</b>	Cenoura, milho e cebola	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite c/ chocolate e sandes de queijo</i>	Glúten, leite e soja

### Terça-feira – 11

<b>Sopa</b>	Alho Francês	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Salteado de aves (tiras de frango e peru, massa espiral, cenoura, ervilhas, milho e brócolos)	Glúten e Ovo
<b>Salada</b>	Alface, tomate 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

### Quarta-feira – 12

<b>Sopa</b>	Legumes com ervilhas	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Bacalhau à Brás	Ovos e Peixe
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e rúcula	Sulfitos
<b>Sobremesa</b>	3 variedades de fruta da época	
<b>Lanche</b>	<i>Leite e sandes de chouriço</i>	Glúten, Leite, Soja e Sulfitos

### Quinta-feira – 13

<b>Sopa</b>	Hortaliças	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Esparguete à bolonhesa (mista de carne)	Glúten, Sulfitos e Ovo
<b>Salada</b>	Tomate, cenoura e rúcula	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 – 14

<b>Sopa</b>	Nabo e cenoura	<b>Alergénios</b>
<b>Prato Principal</b>	Maruca no forno com batata cozida e legumes	Peixe
<b>Salada</b>	---	
<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.*

