

## Ementa nº 3

<b>2ª feira</b>	Sopa	Couve-flor
	Prato principal	Carne de porco à jardineira
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana
	Pão	Arroz de legumes
	Sobremesa	Pão de trigo
	Laranja	
	Nectarina	

**Alergénios:** sulfitos (prato principal); sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter tremçoço e soja (prato vegetariano).

<b>3ª feira</b>	Sopa	Abóbora
	Prato principal	Arroz de atum
	Prato vegetariano	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico
	Salada/legumes	Salada de alface e cenoura
	Pão	Pão de trigo
Sobremesa	Maçã vermelha	
	Iogurte sólido	

**Alergénios:** peixes (prato principal); glúten, ovos (prato vegetariano); glúten (pão); leite (iogurte).

<b>4ª feira</b>	Sopa	Grão com espinafres
	Prato principal	Hambúrguer de vaca grelhado
	Prato vegetariano	Massa fusilli
	Salada/legumes	Arroz de ervilhas e legumes
	Pão	Salada de alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Pão de trigo	
	Pêra	
	Clementina	

**Alergénios:** sulfitos (sopa); glúten; ovos; leite (prato principal); glúten (pão). Pode conter tremçoço e soja (sopa).

<b>5ª feira</b>	Sopa	Brócolos
	Prato principal	Medalhões de pescada assados com molho de tomate
	Prato vegetariano	Batata cozida
	Salada/legumes	Curgete assada recheada com batata
	Pão	Cenoura baby e couve-flor cozidas
Sobremesa	Pão de trigo	
	Ameixa	
	Banana	

**Alergénios:** peixes (prato principal); glúten (pão).

<b>6ª feira</b>	Sopa	Caldo verde
	Prato principal	Strogonoff de frango
	Prato vegetariano	Arroz branco
	Salada/legumes	Salada de feijão-frade com batata
	Pão	Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa	Pão de trigo	
	Maçã amarela	
	Kiwi	

**Alergénios:** leite, sulfitos, aipo (prato principal); glúten (pão).