



EMENTA DE 28 DE MARÇO A 02 ABRIL DE 2016_JANTARES

| Dia | Sopa | Segundo prato | Acompanhamento | Fruta/Sobremesa |
|--------------------------------------|--|---|---|-----------------|
| Segunda-feira 28 de março | Sopa de grão com espinafres | Arroz de bacalhau com pimentos e tomate | Salada de alface e cebola | Laranja |
| | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> peixe | <u>Alergénios:</u> sulfitos | ----- |
| Terça-feira 29 de março | Creme de abóbora com nabiças | Medalhões de pescada assada no forno | Batata e brócolos cozidos Salada de alface, pepino e tomate | Pera |
| | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> peixe | <u>Alergénios:</u> sulfitos | ----- |
| Quarta-feira 30 de março | Sopa de courgette e alho francês | Bifes de peru com molho de cogumelos | Esparguete Salada de alface, e cenoura ralada | Maçã |
| | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> leite/lactose | <u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten e leite/ lactose <u>Pode conter vestígios:</u> ovo | ----- |
| Quinta-feira 31 de março | Creme de brócolos | Filetes de maruca em molho de tomate | Batata, feijão-verde e cenoura cozidos Salada de alface e tomate | Morangos |
| | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> peixe, glúten, trigo, soja e ovo | <u>Alergénios:</u> sulfitos | ----- |
| Sexta-feira 01 de abril | Sopa de cenoura e lombardo | Frango estufado de cebolada | Arroz de ervilhas e coentros Salada de alface, tomate e milho | Banana |
| | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> glúten, ovo e soja | <u>Alergénios:</u> sulfitos | ----- |
| Sábado 02 de abril | Sopa de nabiças e cenoura | Jardineira de chocos com ervilhas, cenoura e batata | Salada de alface, tomate e cenoura ralada | Banana |
| | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> Molusco | <u>Alergénios:</u> sulfitos | ----- |

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações de última hora

