



INSTITUTO DE NOSSA SENHORA DE FÁTIMA COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA GRAÇA

Vila Nova de Milfontes

(Código de Escola - 500367)



EMENTA A

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão com nabiça	Creme de feijão com nabiça
	Prato	Bifes de peru de cebolada com massa espirais	Massa Espiral com feijão, espinafres e abóbora
	Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época (clementinas)	Fruta da época (clementinas)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 7, 12	1, 12
Terça-feira	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
	Prato	Empadão de atum	Empadão de legumes e grão
	Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (banana)	Fruta da época (banana)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 3, 4, 7, 12	1, 11
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura e espinafres	Creme de cenoura e espinafres
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)	Esparguete à bolonhesa com soja
	Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Gelatina	Gelatina
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 3, 12	1, 6, 12
Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
	Prato	Panado de peixe no forno com arroz branco	Panado vegetariano com arroz branco
	Vegetais	Brócolos com cenoura cozidos	Brócolos com cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (maça)	Fruta da época (maça)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 3, 4, 12	1, 12
Sexta-feira	Sopa	Creme de Curgete	Creme de Curgete
	Prato	Salada colorida de frango, ovo, ananás	Salada colorida, ananás, milho e grão
	Vegetais	Misto de legumes cozidos	Legumes Variados cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (laranja)	Fruta da época (laranja)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 12

Legenda:

CARNE

PEIXE

VEGETARIANO

1 – Glúten | 2 – Crustáceos | 3 – Ovos | 4 – Peixes | 5 – Amendoins | 6 – Soja | 7 – Leite | 8 – Frustos de casca rija | 9 – Aipo
10 – Mostarda | 11 – Sementes de sésamo | 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos | 13 – Tremço | 14 – Moluscos

OBS.: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio. Alergénicos: consultar [tabela](#).