



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

Vila Nova de Milfontes

(Código de Escola - 500367)



## EMENTA B

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Arroz de Peixe	Chili de soja com arroz branco
	<b>Vegetais</b>	Ervilha e Cenoura	Ervilha e Cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (maça)	Fruta da época (maça)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pão de mistura
	<b>Alergénicos</b>	1, 4, 12	1, 6, 8, 12
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de agrião	Sopa de agrião
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado no forno com esparguete	Crocante de soja com esparguete
	<b>Vegetais</b>	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de alface e cenoura ralada
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (banana)	Fruta da época (banana)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pão de mistura
	<b>Alergénicos</b>	1, 12	1, 12
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
	<b>Prato</b>	Medalhões de alhada com batata assada	Legumes salteados com puré de feijão branco
	<b>Vegetais</b>	Salada de alface e tomate	Salada de alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	logurte	logurte
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pão de Mistura
	<b>Alergénicos</b>	1, 7, 12	1, 7, 8, 12
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês	Sopa de alho francês
	<b>Prato</b>	Bifes com cogumelos e natas com arroz branco	Almôndegas vegetarianas com arroz
	<b>Vegetais</b>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (pêra)	Fruta da época (pêra)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	Pão de Mistura
	<b>Alergénicos</b>	1, 8, 12	1, 12
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de coentros	Creme de coentros
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás	Abóbora assada com grão e curgete, cebola, alho e coentros
	<b>Vegetais</b>	Brócolo cozido	Brócolo cozido
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (laranja)	Fruta da época (laranja)
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura	Pão de mistura
	<b>Alergénicos</b>	1, 3, 4, 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 - Tremeço | 14 - Moluscos

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