



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

Vila Nova de Milfontes

(Código de Escola - 500367)



EMENTA C

Segunda-feira	Sopa	Creme de grão com espinafres	Creme de grão com espinafres
	Prato	Carne de porco à portuguesa	Hambúrguer vegetariano com batata no forno
	Vegetais	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época (maça)	Fruta da época (maça)
	Pão	Pão de mistura	Pão de Mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 6, 8, 11, 12
Terça-feira	Sopa	Feijão verde	Feijão verde
	Prato	Massa colorida com atum, ovo	Massa colorida com soja
	Vegetais	Ervilha e Cenoura	Ervilha e Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (banana)	Fruta da época (banana)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 3, 4, 12	1, 3, 12
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
	Prato	Lasanha de carne (vitela e porco)	Lasanha de legumes
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (pêra)	Fruta da época (pêra)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 3, 7, 9, 12
Quinta-feira	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Arroz de cenoura com ervilhas e douradinhos	Arroz de cenoura com ervilhas e croquete vegetariano
	Vegetais	Couve-flor cozida	Couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta da época (laranja)	Fruta da época (laranja)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 11, 12	1, 11, 12
Sexta-feira	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
	Prato	Empadão de Carne (vaca e porco)	Empadão de Legumes
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Maça assada	Maça assada
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 3, 7, 9, 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](#).