



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

Vila Nova de Milfontes

(Código de Escola - 500367)



EMENTA D

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e ervilhas	Croquete vegetariano e arroz de ervilhas e cenoura
	Vegetais	Salada de alface	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época (maça)	Fruta da época (maça)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 5, 10, 12
Terça-feira	Sopa	Juliana	Juliana
	Prato	Massa com entrecosto	Feijão com massa e abóbora e espinafres
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época (banana)	Fruta da época (banana)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 8, 12
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
	Prato	Tiras de pota panadas com arroz de cenoura	Grão com batata, cenoura e nabiça
	Vegetais	Salada de alface	Alface
	Sobremesa	Fruta da época (laranja)	Fruta da época (laranja)
	Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
	Alergénicos	1, 12, 14	1, 12
Quinta-feira	Sopa	Nabiça	Couve Flor
	Prato	Massa Pene à bolonhesa gratinada com brócolos	Lombinhos de pescada no forno com batatas assadas
	Vegetais	Legumes Variados cozidos	Couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (pêra)	Fruta da época (laranja)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1
Sexta-feira	Sopa	Couve Flor	Couve Flor
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com batatas assadas	Hambúguer Vegetariano com batata assada
	Vegetais	Couve roxa	Couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (laranja)	Fruta da época (laranja)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1	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](#).