



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

Vila Nova de Milfontes

(Código de Escola - 500367)



EMENTA E

Segunda-feira	Sopa	Sopa de Couve	Sopa de Couve
	Prato	Almôndegas (mistas) com molho de tomate e esparguete	Almôndegas vegetarianas com esparguete
	Vegetais	Alface e Tomate	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (maça)	Fruta da época (maça)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 3, 6, 7, 11, 12, 10	1, 3, 6, 7, 11, 12
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas	Creme de ervilhas
	Prato	Red Fish no forno com arroz de coentros	Arroz de coentros com <i>Nuggets</i> vegetarianos
	Vegetais	Salada de alface e couve roxa	Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (banana)	Fruta da época (banana)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 12
Quarta-feira	Sopa	Canja	Canja
	Prato	Vitela estufada com batata no forno	Batatas no forno, couve-flor gratinada e Hambúrguer vegetariano
	Vegetais	Couve-flor gratinada	Couve-flor gratinada
	Sobremesa	Fruta da época (clementinas)	Fruta da época (clementinas)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 7, 12	1, 7, 12
Quinta-feira	Sopa	Creme de abóbora com coentros	Creme de abóbora com coentros
	Prato	Solha frita com arroz de feijão	Croquete vegetariano com arroz de feijão
	Vegetais	Salada de alface e milho	Salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época (pêra)	Fruta da época (pêra)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 2, 4, 9, 12	1, 2, 4, 9, 12
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde	Caldo verde
	Prato	Pá de porco estufado com massa	Tofú estufado com massa
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (maça)	Fruta da época (maça)
	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](#).