



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

Vila Nova de Milfontes

(Código de Escola - 500367)



EMENTA F

Segunda-feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça	Sopa de grão com nabiça
	Prato	Massada de tintureira	Massa de legumes
	Vegetais	Brócolo cozido	Brócolo cozido
	Sobremesa	Fruta da época (pêra)	Fruta da época (pêra)
	Pão	Pão de mistura	Pão de Mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 12
Terça-feira	Sopa	Creme de Legumes com coentros	Creme de Legumes com coentros
	Prato	Arroz de aves	Massa colorida com tomate cherry e mozzarella
	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, 12
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora	Creme de abóbora
	Prato	Salmão no forno com batata cozida	Grão com batata, cenoura e nabiça
	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	Agrião	Agrião
	Prato	Frango Assado com batatas fritas	Hambúrguer vegetariano com batata frita
	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, 12
Sexta-feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Lasanha de atum	Lasanha vegetariana
	Vegetais	Legumes Variados cozidos	Legumes Variados cozidos
	Sobremesa	Fruta da época (clementinas)	Fruta da época (clementinas)
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura
	Alergénicos	1, 12	1, 7, 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](#).