



## Semana de 16 a 20 de Julho

*Alergénios*

<b>2<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de courgette	NA
	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura e salada	<i>Glúten, ovo, soja e leite</i>
	Opção	Tintureira com laranja, batata e espinafres salteados	<i>Peixe e leite</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta em calda	NA
<b>3<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de feijão-verde	NA
	Prato	Massinha de bacalhau com couve	<i>Peixe, glúten e ovo</i>
	Opção	VEG: Ervilhas guisadas com ovos escalfados e arroz	Ovo
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	
<b>4<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de favas	NA
	Prato	Arroz de rojões e farinheira com salada	<i>Glúten, soja leite, ovo e sulfitos</i>
	Opção	Potas à lagareiro com batata à murro e grelos salteados	<i>Moluscos</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Doce de bolacha	<i>Glúten e leite</i>
<b>5<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de agrião	NA
	Prato	Filetes de solha com batata dourada e brócolos	<i>Peixe e sulfitos</i>
	Opção	Coxas de frango marinadas com arroz de coentros e salada	<i>Soja e mostarda</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>6<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de cenoura	NA
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada	<i>Glúten, ovo, soja e sulfitos</i>
	Opção	Pescada em tomatada com batata cozida e feijão-verde	<i>Peixe</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Gelatina	NA

*A ementa pode ser alterada por motivos de força maior*



## Semana de 23 a 27 de Julho

*Alergénios*

<b>2<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de espinafres	NA
	Prato	Tortilha de frango com brócolos	Ovo
	Opção	Arroz malandrinho de peixe (perca, pescada, tamboril)	Peixe
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta em calda	NA
<b>3<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de ervilhas	NA
	Prato	Fetucinne de atum com salada	Peixe, glúten e ovo
	Opção	Entrecosto assado com arroz e grelos	Sulfitos
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>4<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa alegre	NA
	Prato	Tirinhas peru estufadas com couve e noodles	Glúten, ovo e soja
	Opção	Dourada no forno com batata cozida e feijão-verde	Peixe
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Mousse de chocolate	Leite
<b>5<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de beterraba	NA
	Prato	Douradinhos com arroz de tomate e salada	Peixe, glúten e ovo
	Opção	Jardineira de vitela	NA
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>6<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de nabiças	NA
	Prato	Feijoada à brasileira com arroz e migas	Glúten, leite, soja e sulfitos
	Opção	Salmão à gomes de sá	Peixe e ovo
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Gelatina	NA

*A ementa pode ser alterada por motivos de força maior*