



## Semana de 18 a 22 de Junho

*Alergénios*

<b>2<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de grelos e feijão branco	NA
	Prato	Peru assado em cama de legumes com espirais e legumes coloridos	Glúten e ovo
	Opção	Arroz de tintureira e tamboril com salada	Peixe
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta em calda	NA
<b>3<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de legumes	NA
	Prato	Lombos pescada com molho verde e batata assada	Peixe
	Opção	VEG: Grão à indiana com arroz e brócolos	Frutos de casca rija
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>4<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de nabijas	NA
	Prato	Moelas estufadas com arroz branco e salada	Sulfitos
	Opção	Bacalhau à lagareiro com batata à murro e brócolos	Peixe
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Semifrio de maracujá	Leite e glúten
<b>5<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de brócolos	NA
	Prato	Calamares com arroz de tomate e jardineira de legumes	Peixe, moluscos, glúten e ovo
	Opção	Pernas de frango assadas com esparguete e salada	Glúten e ovo
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>6<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de feijão-verde	NA
	Prato	Chilli de vitela com arroz e salada	Sulfitos e soja
	Opção	Peixe-espada preto com batata cozida e couve-bruxelas	Peixe
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Gelatina	NA

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



## Semana de 25 a 29 de Junho

*Alergénios*

<b>2<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de grão com espinafres	NA
	Prato	Hamburguer de Aves com massa e brócolos	<i>Glúten, soja, sulfitos e leite</i>
	Opção	Arroz malandrinho de perca com salada	<i>Peixe</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta em calda	NA
<b>3<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de courgette	NA
	Prato	Lasanha de salmão e espinafres	<i>Peixe, glúten, leite e ovo</i>
	Opção	Bife frango com arroz de ervilhas e cenoura assada com tomilho	NA
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>4<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa de agrião	NA
	Prato	Costeletas de cebolada com arroz e feijão-verde	<i>Glúten</i>
	Opção	Salada de atum com feijão-frade	<i>Peixe e ovo</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Manjar de coco	<i>Leite, glúten e frutos de casca rija</i>
<b>5<sup>a</sup></b>	Sopa	Sopa Juliana	NA
	Prato	Caldeirada de peixe	<i>Peixe, moluscos e crustáceos</i>
	Opção	Espetadas de peru com esparguete alegre e salada	<i>Glúten, ovo e sulfitos</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Fruta laminada	NA
<b>6<sup>a</sup></b>	Sopa	Creme de cenoura	NA
	Prato	Arroz à valenciana e salada	<i>Peixe, moluscos e crustáceos</i>
	Opção	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura e couve)	<i>Peixe e ovo</i>
		Fruta da época	NA
	Sobremesa	Gelatina	NA

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