

## EMENTA Setembro 2023

Alergénios

Dia 18	Segunda-feira	Sopa	Alho francês	
		Prato	Strogonoff de frango	
		Guarnição	Arroz	
		Vegetais	Alface, pepino e milho	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 19	Terça-feira	Sopa	Canja de galinha	
		Prato	Feijão frade com atum	
		Guarnição	Batata cozida	
		Vegetais	Tomate e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 20	Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato	“Pudim” de arroz com frango e molho de tomate	
		Vegetais	Alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 21	Quinta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato	Pescada cozida	
		Guarnição	Batata, feijão verde, cenoura e ervilhas	
		Vegetais	Alface, pepino e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 22	Sexta-feira – Garfo verde	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Omelete de queijo com massa e legumes salteados	
		Vegetais	Tomate e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alérgenos):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

# EMENTA

## Setembro 2023

Alergénios

Dia 25	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato	Massinha de maruca e salmão com coentros	 
		Vegetais	Alface, cenoura e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 26	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato	Bolonhesa de carne	
		Guarnição	Esparguete cozido	
		Vegetais	Alface, tomate e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 27	Quarta-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Arroz de feijão com bacalhau e coentros	
		Vegetais	Alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 28	Quinta-feira	Sopa	Feijão verde	
		Prato	Frango assado no forno	
		Guarnição	Esparguete cozido	
		Vegetais	Tomate, pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 29	Sexta-feira – Garfo verde	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato e guarnição	Salada de grão com legumes salteados	
		Vegetais	Tomate, alface e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	

### Legenda (14 principais alergénios):



**Observações:** 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso; 4 – A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.