



EMENTA DA SEMANA: de 20 a 24 outubro

2ª	Sopa	Cenoura e feijão verde
	Prato	Peixe espada, arroz, com cogumelos, brócolos
	Sobremesa	Fruta ao natural
3ª	Sopa	Legumes
	Prato	Massa com carne e feijão vermelho, (couve branca e cenoura)
	Sobremesa	Fruta ao natural
4ª	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Peixe bacalhau, batata, ervilhas, cogumelos pimento e cenoura
	Sobremesa	Leite Creme
5ª	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Perna de peru estufado, massa c/ cogumelos e alho francês Salada de cenoura
	Sobremesa	Fruta ao natural
6ª	Sopa	Brócolos
	Prato	Arroz, feijão frade, ovo, atum, cebola, salsa, e pimento
	Sobremesa	Fruta ao natural

Nota: Fruta ao natural – Maça, Pera, Banana, Laranja, Starking, Ameixa, Pêssego, Melão, Melancia...

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovo, (4) Peixe, (5) Amendoim, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijia, (9) Aipo, (10) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes de refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte a pessoa responsável para mais informações.

A ementa exposta, pode não ser adequada, a crianças ou adultos, com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas, por prescrição médica, podem ser servidas dietas personalizadas. Para a criança que necessitar de cuidados especiais, na alimentação, (alergias, intolerância alimentar, ou por restrições religiosas, o encarregado de educação, deve entregar/enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico, para a instituição. Esta atualização, deve ser anual, dado que podem existir alterações das intolerâncias.