

# Ementa:

07 a 11 de maio



07  
Segunda

- Sopa Espinafres (FTS 22)
- Prato Hambúrguer de aves (c. peru e frango) (FTC 29) e arroz de legumes (ervilha, cenoura e f. verde) (FTA 08)
- Prato vegetariano Hambúrguer de lentilhas (FTV 28) **Alergénio 4** e arroz de legumes ( ervilha, cenoura e f. verde) (FTA 08)
- Salada Alface e milho **Alergénio 13**
- Sobremesa, Banana, pera ou kiwi

08  
Terça

- Sopa Agrião (FTS 02)
- Prato Feijão-frade c/ atum e ovo (FTP 18) **Alergénios 1 e 9**
- Prato vegetariano Feijão-frade c/ tofu (FTV 25) **Alergénio 4**
- Salada Alface, tomate e couve-roxa **Alergénio 13**
- Sobremesa iogurte **Alergénio 3**, iogurte de soja **Alergénio 4**, kiwi ou tangerina

09  
Quarta

- Sopa Cenoura e abóbora (FTS 10)
- Prato Febras de porco de cebolada (FTC 17) e batata corada (FTA 12)
- Prato vegetariano Bife de seitan (FTV 09) **Alergénio 4** e batata corada (FTA 12)
- Salada Alface, tomate e cenoura **Alergénio 13**
- Sobremesa Melão, pera ou banana

10  
Quinta

- Sopa Feijão-verde (FTS 24)
- Prato Solha no forno (FTP 33) **Alergénio 9** e arroz de cenoura (FTA 03)
- Prato vegetariano Estufado de legumes (ervilhas, curgete, abóbora, cenoura, alho-francês, cebola e tomate) (FTV 21)
- Salada Alface, tomate e pepino **Alergénio 13**
- Sobremesa Morango, pera ou maçã

11  
Sexta

- Sopa Curgete (FTS 21)
- Prato Vitela estufada (FTC 48) e esparguete **Alergénio 5**
- Prato vegetariano Massa c/ legumes (abóbora, curgete, nabo, alho-francês, cenoura, cebola e tomate) (FTV 34)
- Salada Alface, tomate e rúcula **Alergénio 13**
- Sobremesa Maçã, kiwi ou manga

Alergénios: (1) ovos; (2) sésamo; (4) soja; (5) glúten; (9) peixe; (12) moluscos e (13) sulfitos.

FTA (ficha técnica acompanhamento) FTC (ficha técnica carne) FTP (ficha técnica peixe) FTS (ficha técnica sopa) e FTV (ficha técnica vegetariano)