

## EMENTA – Refeição Completa

Proposta para uma refeição completa: entrada, prato principal e sobremesa

- **Entrada:** Sopa de tomate com folha de manjerição
- **Prato principal:** Almôndegas de peru com molho de tomate e arroz carolino
- **Sobremesa:** Pera assada com mel e canela

## A EMENTA ADAPTADA PARA INTOLERANTES A GLÚTEN, LEITE OU LACTOSE

- **Leite e lactose:** a ementa não contém leite nem lactose.
- **Sem Glúten:** Pão ralado sem glúten ou farinha de arroz.



Tess Alexandersson - Alzira Camarão – Mónica Tavares

EBS Alto dos Moinhos