

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolo
	Prato	Bife de peru panado no forno com puré de batata <sup>1,3,6,7,9,10,11,12</sup>
	Salada	Alface, cenoura, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Croquetes de feijão vermelho com cenoura no forno com puré de batata vegan <sup>1</sup>
3.ª Feira	Sopa	Creme de grão de bico com agrião
	Prato	Massa bolonhesa de pescada <sup>1,4</sup>
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta cozida
	Vegetariano	Massa bolonhesa de soja <sup>1,5,6,8,11</sup>
4.ª Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura
	Prato	Empadão de peru (arroz) <sup>3</sup>
	Salada	Espinafres, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)
5.ª Feira	Sopa	Canja de galinha <sup>1</sup> (sem ovo) / Sopa de legumes (prato vegetariano)
	Prato	Meia desfeita de tintureira (batatas, grão de bico, ovo e salsa) <sup>3,4</sup>
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura)
6.ª Feira	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Chili (carne picada de vitela e feijão encarnado/preto, sem picante) com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Chili vegetariano (soja e feijão encarnado/preto, sem picante) com arroz branco <sup>1,5,6,8,11</sup>

**Ementa sujeita a alterações.**

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alergénios: **1** – Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; **2** – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; **3** – Ovos e produtos à base de ovos; **4** – Peixes e produtos à base de peixe; **5** – Amendoins e produtos à base de amendoins; **6** – Soja e produtos à base de soja; **7** – Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); **8** – Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; **9** – Aipo e produtos à base de aipo; **10** – Mostarda e produtos à base de mostarda; **11** – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; **12** – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; **13** – Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.