

Semana de 30 de Setembro a 04 de Outubro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Macedónia de Legumes
	Prato	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,12}
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde
3.ª Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade
	Prato	Arroz de aves (perú e frango) ^{1,6,12}
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete
4.ª Feira	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Massada de salmão com coentros ^{1,2,4,14}
	Salada	Alface, milho e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ¹²
5.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa
	Prato	Bifinho de Perú gratinado com molho de cogumelos e batatas coradas ^{1,12}
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa ¹²
6.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor
	Prato	Pescada estufada com arroz de feijão verde e ovo cozido ^{3,4}
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ⁷
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com arroz de feijão verde e ovo cozido ³

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** – Tremço ou produtos à base de tremço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.