



Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Creme de curgete com alface	
	Prato	Salada russa de peixe (atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde e ovo cozidos)	2,3,4,14
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão verde	
3.ª Feira	Sopa	Creme de tomate com coentros	
	Prato	Frango guisado com grão de bico, arroz e ervas aromáticas	
	Salada	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Strogonoff de grão de bico com cogumelos e cenoura com arroz branco	1,7,8
4.ª Feira	Sopa	Abóbora com feijão verde	
	Prato	Bacalhau com natas	1,2,3,4,7,14
	Salada	Alface, rúcula e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com batata e cenoura assada/cozida	
5.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete	
	Prato	Peru assado com esparguete	1
	Salada	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas e esparguete	1, 6, 8, 11, 12
6.ª Feira	Sopa	Canja de galinha (com ovo) / Sopa de legumes com massinha (prato vegetariano)	1,3
	Prato	Dourada (filete) com batata assados no forno	2,4,14
	Salada	Tomate, pepino e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Seitan fatiado no forno com ervilhas e batata assada	1, 6, 8, 11, 12

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** – Tremoço ou produtos à base de tremoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.