

Semana de 07 a 11 de Outubro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com feijão verde
	Prato	Jardineira de frango com cotovelos (ervilha, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos) <sup>1,6</sup>
3.ª Feira	Sopa	Canja de galinha (sem ovo) <sup>1</sup>
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida <sup>3,4</sup>
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura <sup>12</sup>
4.ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Bifinho de peru de cebolada com esparguete <sup>1</sup>
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofu de cebolada com esparguete salpicado de ervilhas <sup>1,6</sup>
5.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolo
	Prato	Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada ou cozida <sup>4</sup>
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta cozida
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas com legumes no forno com batata aos gomos corada ou cozida
6.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Arroz à valenciana ou carnes mistas aos cubos estufadas com arroz de brócolos <sup>2,4,14</sup>
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de leguminosas estufadas com legumes ou leguminosas estufadas (ervilha+ lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês) com arroz de brócolos

**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** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.