

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira		Dia da Restauração da República	
3.ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	
	Prato	Croquetes de carne com arroz de feijão	1 a 14
	Salada	Tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com arroz de cenoura	1,6,7
4.ª Feira	Sopa	Creme de feijão branco com feijão verde	
	Prato	Robalo gratinado (filete) com batata e cenoura cozida	2,4,14
	Salada	Brocolos e couve-flor cozidos	
	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	1,6
5.ª Feira	Sopa	Creme de abobora com alface	
	Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e massa macarronete	1,7
	Salada	Tomate e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Strogonof de grão de bico com cogumelos, cenoura e massa macarronete	1,6,8
6.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete	
	Prato	Caldeirada de peixe (pescada, tamboril e miolo de camarão)	2,4,14
	Salada	Salada de pimentos coloridos assados	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Caldeirada de soja (nacos de soja, feijão e batata)	1,6

**Ementa sujeita a alterações.**

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alérgenos: **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 rijá, 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.