



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 Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Cenoura com brócolos Croquetes de carne com arroz de feijão Tomate e pepino Fruta da época Croquetes de feijão preto com arroz de cenoura	1 a 14 1,6,7
4.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Creme de feijão branco com feijão verde Robalo gratinado (filete) com batata e cenoura cozida Brocolos e couve-flor cozidos Fruta da época Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com batata e cenoura assada/cozida	2,4,14 1,6,7
5.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Creme de abóbora com alface Strogonoff de frango com cogumelos e massa macarronete Tomate e cenoura Fruta da época Strogonof de grão de bico com cogumelos, cenoura e massa macarronete	1,7 1,6,8
6.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Alho francês com curgete Caldeirada de peixe (pescada, tamboril e miolo de camarão) Salada de pimentos coloridos assados Fruta da época Caldeirada de soja (nacos de soja, feijão e batata)	2,4,14 1,6

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** – Amendoin 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.