

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

Dia	Prato	Almoço
2. ^a Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolo
	Prato	Perú estufado/grelhado com molho de cogumelos e esparguete ¹
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho (estufado) de cogumelos com esparguete ^{1,5,6}
3. ^a Feira	Sopa	Canja ^{1,3}
	Prato	Raia de cebolada com batatas, grão de bico, ovo e salsa ^{3,4}
	Salada	Couve em juliana, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura)
4. ^a Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura
	Prato	Empadão (arroz) de carnes brancas (frango/peru) com espinafres ^{3,7,12}
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Empadão de soja com feijão vermelho e espinafres ^{6,7,8,12}
5. ^a Feira	Sopa	Grão de bico com agrião
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas e batata assada ^{2,4,14}
	Salada	Bróculos, couve flor e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta cozida
	Vegetariano	Hamburguer de feijão vermelho com rebentos de soja /cenoura e batata assada/cozida ^{1,6,7}
6. ^a Feira	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Chili (carne picada de novilho com feijão encarnado/preto) com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tirinha de seitan estufadas com cenoura e feijão encarnado/preto com arroz branco ^{1,6,10,13}

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 híbridizadas) 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** – Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.