

Semana de 2 a 6 de março de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	
	Prato	Saladinha de peixe com legumes (massa espiral, atum, cenoura e ervilhas)	1,4
	Salada	Alface e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Massa de soja com cenoura e ervilha	1,6
3.ª Feira	Sopa	Sopa de espinafre	
	Prato	Carne de porco à alentejana (com amêijoas)	2,4,14
	Salada	Brocolos e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Soja à alentejana (com favas)	1,6
4.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface	
	Prato	Corvina no forno com arroz de cenoura	2,4,14
	Salada	Feijão verde cozido com tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura	
5.ª Feira	Sopa	Cenoura com couve-flor	
	Prato	Strogonof de peru com cogumelos e esparguete	1,7
	Salada	Tomate e cebola roxa	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete	1,6
6.ª Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	
	Prato	Arroz de peixe (pescada e miolo de camarão) malandrinho	2,4,14
	Salada	Alface, pepino e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e alho francês	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 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.