

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	
	Prato	Bife de porco de tomatada com esparguete	1
	Salada	Alface, milho e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Hambúrger de feijão vermelho, cenoura e flocos de batata com massa esparguete	1, 6
3.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	
	Prato	Pescada, batata, cenoura, feijão verde e ovos cozidos	2,3,4,14
	Salada	Tomate e cebola roxa	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	
4.ª Feira	Sopa	Alho francês com couve coração	
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com massa espiral	1
	Salada	Brocolos, cenoura e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Feijão estufado com cenoura, curgete e couve-lombarda servido com massa espiral	1
5.ª Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	
	Prato	Arroz de tamboril e miolo de camarão	2,4,14
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa em juliana	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Arroz de soja com feijão vermelho	1, 6, 8, 11, 12
6.ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	
	Prato	Carne (frango) à bolonhesa com massa lacinhos coloridos	1
	Salada	Alface, cenoura, tomate, cebola roxa e milho	
	Sobremesa	Fruta da época ou salada de frutas	
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com massa lacinhos coloridos	1

**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.