

**Semana de 14 a 18 de Outubro de 2024**

Dia	Prato	Almoço
2. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Curgete com macedónia
	Prato	Salada de Peixe (filete de pescada com camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilha) <sup>2,3,4,14</sup>
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão verde
3. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Feijoada à portuguesa com bola de arroz <sup>1,6,12</sup>
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e lombarda) com bola de arroz
4. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Couve flor com cenoura
	Prato	Caldeirada de peixe (pescada, cação raia ou tamboril) <sup>2,4,14</sup>
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou Suissinho <sup>7</sup>
	Vegetariano	Gratinado de Legumes (ervilhas + favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com puré de batata <sup>7</sup>
5. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Grão de bico com espinafre
	Prato	Tirinhas de frango ou peru estufadas com fusillis <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tirinhas de seitan estufadas com cenoura e favas e fusillis <sup>1,6</sup>
6. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Arroz de pota <sup>2,4,14</sup>
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda

**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** – 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.