

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ralada
	Prato	Atum com ovo e salada russa ^{3,4}
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou iogurte natural ⁷ / iogurte de soja de morango ⁶ (prato vegetariano)
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão verde
3.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda
	Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz branco ⁷
	Salada	Alface, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Strogonoff de grão-de-bico com cogumelos, cenoura e arroz branco ^{6,8}
4.ª Feira	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Maruca no forno com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada ou cozida ⁴
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde com batata aos gomos corada/cozida
5.ª Feira	Sopa	Grão de bico com nabiça
	Prato	Frango estufado com esparguete ¹
	Salada	Alface, tomate, pepino, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Leguminosas (ervilha e lentilha) estufadas com cenoura, beringela e brócolos com esparguete ¹
6.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface
	Prato	Arroz de peixe malandrinho (pescada e miolo de camarão) ^{2,4,14}
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de soja com feijão vermelho ^{1,6,10,12,13}

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 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 rijá, 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.