

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Bife de peru grelhado/estufado com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofu de cebolada com arroz primavera ^{1,6,10,13}
3.ª Feira	Sopa	Creme de feijão branco com couve portuguesa
	Prato	Pescada e batatas assadas / cozidas ⁴
	Salada	Feijão verde e pimento vermelho cozidos com cenoura e couve roxa crus
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Vegetais assados (curgete, alho francês, milho e abóbora) com cogumelos, feijão frade e molho verde com batata assada / cozida ¹²
4.ª Feira	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Vitela estufada com massa espiral ¹
	Salada	Brócolo, couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta cozida
	Vegetariano	Nacos de soja estufados com massa espiral ^{1,5,6,8,11}
5.ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura
	Prato	Arroz de bacalhau (feijão e coetros) ⁴
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão e alho frances ^{1,6,10,13}
6.ª Feira	Sopa	Grão de bico com nabiça
	Prato	Lasanha (frango e cogumelos) ^{1,7}
	Salada	Alface, tomate, pepino, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (soja e espinafres) ^{1,5,6,8,11}

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** – Tremço ou produtos à base de tremço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.