



Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira		Dia da Imaculada Conceição	
3.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Creme de cenoura com couve-flor Massinha de peixe com legumes (sardinha, cenoura e ervilhas) Tomate e cebola roxa Fruta da época Massa de tofu com favas e cenoura no forno	1,2,4,14
4.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Sopa de espinafre Vitela estufada aos cubos com cenoura e batata cozida Feijão verde cozido Fruta da época Seitan estufada aos cubos com cenoura e batata cozida	1,6
5.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Creme de abóbora com alface Dourada no forno com arroz de cenoura Brocolos e couve flor cozidos Fruta da época Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura e arroz de cenoura	2,4,14
6.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Feijão vermelho com couve portuguesa (sopa à lavrador) Carne à bolonhesa (frango) com esparguete Alface, pepino e cenoura Fruta da época Lentilhas à bolonhesa com esparguete	1 1

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** – Amendoin 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** – Tremoço ou produtos à base de tremoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.