

Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

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