

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Creme de legumes Saladinha de atum com batata, ovo e feijão frade cozidos Alface, cenoura e tomate Fruta da época Salada de feijão-frade, batata, cenoura e feijão verde	2,3
3.ª Feira		Carnaval	
4.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Creme de abóbora com brócolos Peixinho à Brás (filete de red fish) Feijão verde cozido, cebola roxa e tomate Fruta da época Legumes à brás	2,3,4,14
5.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Alho francês com couve coração Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão de bico, couve lombarda e arroz branco Tomate, pepino e milho Fruta da época Grão de bico estufado com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz branco	1,6
6.ª Feira	Sopa Prato Salada Sobremesa Vegetariano	Sopa de feijão branco com espinafre Pescada (lombos) de cebolada com batata assada Alface, cenoura e tomate Fruta da época ou pudim Tofu de cebolada com feijão e arroz de cenoura	2,4,14 3,7 1,6

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.