

Semana de 9 a 13 de março de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete	
	Prato	Almondegas (aves) estufadas com puré de batata	1 a 14
	Salada	Alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete	1
3.ª Feira	Sopa	Crema de abobora com ervilha	
	Prato	Massinha de peixe (abrótea) com coentros	1,2,4,14
	Salada	Alface, tomate e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época e/ou gelatina de morango	
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros	1
4.ª Feira	Sopa	Crema de coentros	
	Prato	Arroz de aves (frango e peru, sem enchidos)	
	Salada	Pepino, tomate, cenoura e coentros	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	
5.ª Feira	Sopa	Abobora com alface	
	Prato	Pescada gratinada com batatas, grão de bico, ovo e salsa	2,4,14
	Salada	Brocolos, cenoura e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura)	
6.ª Feira	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)	
	Prato	Lasanha de carne (frango)	1,3,6,7
	Salada	Alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (soja)	1,6

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