



Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Creme de coentros	
	Prato	Carne de porco aos cubos estufadas com massa espiral	1
	Salada	Cenoura e feijão verde cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Massa de soja (nacos) com ervilhas e massa espiral	1,6
3.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	2,3,4,14
	Salada	Alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura	
4.ª Feira	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)	
	Prato	Arroz de pato (sem enchidos)	3,12
	Salada	Alface, tomate, cebola roxa e laranja	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão e alho francês	1,6
5.ª Feira	Sopa	Abóbora com alface	
	Prato	Pescada cozida com batata	2,4,14
	Salada	Brocolos, cenoura e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde com batata assada/cozida	
6.ª Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	
	Prato	Pizza de fiambre e queijo	1 a 14
	Salada	Pepino, tomate, cenoura e coentros	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Pizza vegetariana	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.