

Semana de 21 a 25 de Outubro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Alho francês com feijão verde
	Prato	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas <sup>12,3,4,6,7</sup>
	Salada	Estufado de Cogumelos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com aveia estufadas com molho de tomate e esparguete salpicado de ervilhas <sup>1</sup>
3.ª Feira	Sopa	Creme de nabo com cenoura e couve lombarda
	Prato	Pescada dourada com feijão frade e batata <sup>4</sup>
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho
4.ª Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças
	Prato	Arroz de Pato no forno à antiga <sup>1,3,6,12</sup>
	Salada	Alface, pepino, cenoura e laranja
	Sobremesa	Fruta da época ou Fruta assada
	Vegetariano	Arroz de Tofu com favas e cenoura no forno
5.ª Feira	Sopa	Abóbora com couve branca
	Prato	Massada de Abrótea <sup>1,4</sup>
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com massa, feijão verde e cenoura <sup>1</sup>
6.ª Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz primavera <sup>12</sup>
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda e arroz primavera <sup>12</sup>

**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** – 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 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** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.