

Semana de 23 a 27 de Setembro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Hamburguer (Perú) estufado ou no forno com molho de tomate com arroz de cogumelos ^{1,6,12}
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Hamburguer de lentilhas com rebentos de soja estufado em molho de tomate com arroz de cogumelos ¹²
3.ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Saladinha de polvo ou choco com batata cozida ^{1,14}
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata cozida ou massa macarronete ^{1,6}
4.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas ¹
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Bifinhos de seitan de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas ¹
5.ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato	Pescada no forno com arroz de tomate ⁴
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)
6.ª Feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Rancho ^{1,6,12}
	Salada	Cenoura ripada, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) 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** – 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** – Tremoço ou produtos à base de tremoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.