

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com ervilha
	Prato	<b>Filetes de pescada dourados ou panados</b> no forno com arroz de feijão <sup>1 a 14</sup>
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Croquetes de grão de bico com arroz de feijão
3.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolo
	Prato	Ensofado de borrego à alentejana (com batata)
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa
4.ª Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	<b>Corvina</b> no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim <sup>3,7</sup>
	Vegetariano	<b>Seitan</b> estufado aos cubos com arroz de cenoura <sup>1,6,10,13</sup>
5.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor
	Prato	Bifanas de cebolada com pimentos e <b>massa macarrão</b> <sup>1</sup>
	Salada	Brócolo e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	<b>Tofu</b> de cebolada com pimentos e ervilhas servido com <b>massa macarrão</b> <sup>1,6,10,13</sup>
6.ª Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca
	Prato	Saladinha de <b>peixe (pescada, batata, ervilha, feijão verde e cenoura, ovo)</b> <sup>3,4</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Jardineira vegetariana ( <b>soja</b> ) <sup>1,5,6,8,11</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 rijas, 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.