

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	
	Prato	Massinha de atum com ovo e feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	1,3,4
	Salada	Alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e feijão verde	
3.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com alface	
	Prato	Arroz à valenciana (carnes mistas, lulas, ervilhas, miolo camarão, açafraão, sem salsicha)	1,2,4,14
	Salada	Cebola roxa e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1,6
4.ª Feira	Sopa	Grão de bico com nabiça	
	Prato	Salmão estufado com massa espiral salpicada de cenoura	1,2,4,14
	Salada	Espargos salteados e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho estufado de ervilhas e cogumelos com massa espiral	1
5.ª Feira	Sopa	Abobora com espinafre	
	Prato	Frango guisado com grão de bico, arroz e ervas aromáticas	
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Strogonoff de grão de bico com cogumelos e cenoura com arroz branco	1,6,8
6.ª Feira	Sopa	Creme de agrião com ovo	3
	Prato	Pescada com batata cozida	2,4,14
	Salada	Brocolos, cenoura e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e feijão verde	

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 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.

Fruta da época: banana, kiwi, laranja, maçã, meloa, nêspersas, pera e/ou tangerina