

Semana de 16 a 20 de março de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Cugete com alface	
	Prato	Empadão de peixe (puré de batata)	2,4,7,14
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	
3.ª Feira	Sopa	Sopa de legumes	
	Prato	Novilho estufado com massa macarronete e feijão verde	1
	Salada	Cenoura e couve roxa em juliana com tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete	1
4.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolo	
	Prato	Arroz de bacalhau	2,4,14
	Salada	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco	
5.ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	
	Prato	Bife de frango grelhado/estufado com massa espiral salpicada de cenoura	
	Salada	Alface e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas	1,6
6.ª Feira	Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafre	
	Prato	Pescada com batata cozida	2,4,14
	Salada	Brocolos, cenoura e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas com batatas cozidas	1,6

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 rijá, 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.