

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Nabo e couve branca	
	Prato	Hamburguer (frango) no forno com arroz de feijão	1 a 14
	Salada	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Hamburguer vegetariano no forno com arroz de feijão	1,6,7
3.ª Feira	Sopa	Creme de feijão branco com feijão verde	
	Prato	Caldeirada de peixe	2,4,14
	Salada	Tomate, pepino e cebola roxa	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Caldeirada de soja (nacos de soja, feijão e batata)	1,6
4.ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	
	Prato	Rancho	1,12
	Salada	Alface, tomate e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos)	1,6
5.ª Feira	Sopa	Creme de abobora com alface	
	Prato	Dourada gratinada (filete) com batata assada	2.4.14
	Salada	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada	1,6,8
6.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete	
	Prato	Empadão de carne (frango e arroz)	3,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Empadão de legumes e leguminosas (com arroz)	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** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.