

Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolis	
	Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate	1,2,3,4,14
	Salada	Alface e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de tomate	
3.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete	
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete	1
	Salada	Cenoura e couve roxa em juliana com alface	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete	1
4.ª Feira	Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafre	
	Prato	Açorda de paloco (ovo e coentros)	1,2,3,4,14
	Salada	Alface, cenoura e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (soja)	1,6
5.ª Feira		Dia de Natal	
6.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-branca	
	Prato	Peru com batata assada	
	Salada	Alface, tomate e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas e esparguete	1,6

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** – Amendoin 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.