

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com espinafres
	Prato	<b>Empadão de atum com puré de batata</b> <sup>3,4,7,12</sup>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	<b>Empadão de soja com puré de batata e ervilha</b> <sup>1,6</sup>
3.ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Bife de frango com molho de cogumelos e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>
	Salada	Alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com cenoura no forno e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>
4.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	<b>Perca/cação gratinado(a) com arroz branco</b> <sup>4</sup>
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga) com legumes (beringela, curgete e brócolo) no forno com arroz branco
5.ª Feira	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Bifinhos de peru estufados/grelhados com <b>massa</b> <sup>1</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e milho <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	<b>Tofu</b> grelhado ou gratinado com molho de cogumelos e arroz de milho e ervilhas <sup>1,6</sup>
6.ª Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça
	Prato	<b>Caldeirada de peixe (pescada,cação raia ou tamboril)</b> <sup>2,4,14</sup>
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	<b>Suissinho</b> <sup>7</sup>
	Vegetariano	Caldeirada de <b>tofu</b> <sup>1,6</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 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** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.