

Semana de 28 de Outubro a 01 de Novembro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com espinafres
	Prato	Empadão de atum com puré de batata e ervilha ^{3,4,7}
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Pudim ou Empadão de soja com puré de batata (vegan) e ervilha ou Massa de soja com cenoura e ervilha ^{1,6}
3.ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Carne de vitela assada e fatiada com fusillis salpicados de cogumelos ^{1,12}
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Seitan fatiado no forno com ervilhas e fusillis salpicados de cogumelos ^{1,12}
4.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Perca gratinada com batata alourada ou cozida ou arroz branco ^{4,14}
	Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos ou alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão manteiga) com legumes (beringela, curgete e brócolo) no forno com batata alourada ou cozida
5.ª Feira	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Frango no forno dourado com arroz de cenoura ¹
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de grao de bico com rebentos de soja no forno e massa macarronete ¹
6.ª Feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Salada	
	Sobremesa	
	Vegetariano	

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.