

Semana de 23 a 27 de março de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Sopa de espinafre	
	Prato	Nuggets de frango no forno com arroz primavera	1 a 14
	Salada	Alface e cebola roxa	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Croquetes de grão de bico com batata e cenoura em forma de nuggets servidos com arroz primavera	
3.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-branca	
	Prato	Robalo estufado com puré de batata	2,4,14
	Salada	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda com puré de batata	1,6,8,11,12
4.ª Feira	Sopa	Crema de couve-flor	
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e massa cotovelos	1
	Salada	Feijão verde cozido	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, feijão manteiga e massa cotovelos	1,6
5.ª Feira	Sopa	Alho francês com alface	
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	2,3,4,14
	Salada	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época e/ou iogurte tipo suissinho	7
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura	
6.ª Feira	Sopa	Crema de lentilhas	
	Prato	Pizza de fiambre e queijo	1 a 14
	Salada	Tomate, cenoura, pepino, milho e cogumelos	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Pizza vegetariana	1 a 14

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 híbridizadas) 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** – Tremoço ou produtos à base de tremoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.