

Semana de 30 de março a 3 de abril de 2026

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2.ª Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde	
	Prato	Arroz com atum e ovo em camadas	3,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	"Pudim" de soja fina e feijão	1,3,6
3.ª Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião e ovo	3
	Prato	Costeletas de porco de cebolada com esparguete	1
	Salada	Alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Tofu de cebolada com esparguete	1,6
4.ª Feira	Sopa	Creme de beterraba	
	Prato	Jardineira de choco (batata, cenoura e ervilhas)	2,4,14
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Jardineira vegetariana	1,6
5.ª Feira	Sopa	Curgete com alface	
	Prato	Chilli de carne (frango) com arroz branco	
	Salada	Tomate, cenoura e milho	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco	
6.ª Feira	Sopa		
	Prato		
	Salada		
	Sobremesa	Sexta-feira Santa	
	Vegetariano		

**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 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.