

**Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024**

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve flor
	<b>Prato</b>	Bife de Perú grelhado/de tomatada com <b>espirais</b> salpicadas de cenoura ralada <sup>1</sup>
	<b>Salada</b>	Alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão de bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan <sup>1</sup>
3.ª Feira	<b>Sopa</b>	Alho francês com cenoura e nabo
	<b>Prato</b>	<b>Pescada</b> e batatas assadas ou cozidas <sup>4</sup>
	<b>Salada</b>	Feijão verde cozido com cenoura e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Vegetariano</b>	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde com batata assada ou cozida <sup>12</sup>
4.ª Feira	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafre
	<b>Prato</b>	Vitela estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	<b>Salada</b>	Alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou fruta cozida
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas <sup>6</sup>
5.ª Feira	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve portuguesa
	<b>Prato</b>	<b>Bacalhau com natas/ bacalhau gratinado</b> com espinafres <sup>1,4,7</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com broa no forno <sup>1,5,6</sup>
6.ª Feira	<b>Sopa</b>	<b>Caldo Verde</b> <sup>6</sup> / Sopa de <b>cação</b> <sup>1,4</sup>
	<b>Prato</b>	<b>Massa à bolonhesa</b> (carne de frango) <sup>1</sup>
	<b>Salada</b>	Alface, pimento e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Vegetariano</b>	<b>Lentilhas à bolonhesa</b> <sup>1</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 rijá, 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** – Tremço ou produtos à base de tremço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.