

Semana de 09 a 13 de dezembro de 2024

| Dia       | Prato       | Almoço  |
|-----------|-------------|---|
| 2.ª Feira | Sopa        | Creme de Abóbora com ervilha  |
|           | Prato       | <b>Douradinhos de pescada/calamares/filetes de pescada dourados ou panados</b> no forno com arroz de feijão <sup>1 a 14</sup> |
|           | Salada      | Alface, cenoura e tomate  |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Croquetes de grão de bico com arroz de feijão   |
| 3.ª Feira | Sopa        | Grão de bico com couve lombarda   |
|           | Prato       | Ensopado de borrego   |
|           | Salada      | Alface, tomate e pepino   |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Cogumelos com favas à portuguesa  |
| 4.ª Feira | Sopa        | Curgete e macedónia   |
|           | Prato       | <b>Corvina</b> no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>   |
|           | Salada      | Alface e tomate   |
|           | Sobremesa   | Fruta da época ou pudim <sup>7</sup>  |
|           | Vegetariano | Seitan estufado aos cubos com arroz de cenoura <sup>1,6,10,13</sup>   |
| 5.ª Feira | Sopa        | Creme de feijão verde   |
|           | Prato       | Perú assado com <b>esparguete</b> <sup>1</sup>  |
|           | Salada      | Cenoura, pepino e tomate  |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Tomate recheado com bolonhesa de soja ou seitan, ervilhas e esparguete <sup>1 a 14</sup>                                      |
| 6.ª Feira | Sopa        | Nabo, cenoura e couve branca  |
|           | Prato       | Jardineira de <b>peixe (pescada, batata, ervilha, feijão verde e cenoura)</b> com <b>ovo</b> <sup>3,4</sup>                   |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Jardineira vegetariana  |

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