

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura 1,2,3,14
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,5,6}
3.ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	Pescada assada com batata cozida ⁴
	Salada	Feijão verde, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Empadão de Lentilhas,6,7
4.ª Feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato	Vitela estufada aos cubos com arroz de ervilhas 1,12
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Mousse de Chocolate ⁷
	Vegetariano	Jardineira Vegetariana
5.ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres, 5
	Prato	Bacalhau à Brás 3,4,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata5,7,12
6.ª Feira	Sopa	Caldo Verde ^{1,6,12}
	Prato	Bife de peru de tomatada com massa espiral ¹
	Salada	Alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ^{1,6}

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.