

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha, ¹²
	Prato	Douradinhos de pescada com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14}
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda com arroz branco ^{1,5,12}
3.ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Ensopado de Borrego
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofu de cebolada com esparguete ^{1,6}
4.ª Feira	Sopa	Curgete e macedónia
	Prato	Filete de Perca no forno com salada camponesa ⁴
	Salada	Alface, beterraba e milho ¹²
	Sobremesa	Fruta da época/gelatina de morango
	Vegetariano	Tomate recheado com bolonhesa se soja ou seitan com ervilhas e batatas cozidas ⁶
5.ª Feira	Sopa	Creme de Feijão Verde
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura, ¹
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}
6.ª Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve flor
	Prato	Filete de Dourada Gratinado com arroz cenoura ^{4,7}
	Salada	Bróculos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) ⁵
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 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.		