

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Atum com ovo, batata e feijão frade ^{3,4,5,12}
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de Feijão Frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) 5
3.ª Feira	Sopa	Nabiça e cenoura ripada
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ¹
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}
4.ª Feira	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Massada de filete de salmão com coentros ^{1,2,4,14}
	Salada	Alface, milho e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ^{1,5}
5.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa
	Prato	Bifinho de peru com molho de cogumelos e batata assada ^{7,12}
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Empadão de lentilhas ⁷
6.ª Feira	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Filete de Pescada no forno com arroz de feijão verde 4
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Suissinho ⁷
	Vegetariano	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,5,6}

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 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 – Tremço ou produtos à base de tremço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.