

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,6}
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 ⁷
4.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Vitela estufada aos cubos com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Mousse de Chocolate ⁷
	Vegetariano	Jardineira Vegetariana
5.ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato	Bacalhau à Brás ⁴
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata ^{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

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.