

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com feijão - verde
	Prato	Panado de aves (frango) com arroz de ervilhas ¹²
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete ¹
3.ª Feira	Sopa	Canja de Galinha (sem ovo) ¹
	Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida e ovo ^{3,4}
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura)
4.ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Prato	Bifinho de porco de cebolada com esparguete ¹
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda com puré de batata ⁷
5.ª Feira	Sopa	Crema de cenoura com bróculo
	Prato	Filete de Maruca com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos ⁴
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Fruta cozida
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ¹
6.ª Feira	Sopa	Alho Francês com curgete
	Prato	Arroz à Valenciana (Lulas, Carnes Mistas e Camarão) ^{2,14}
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Lasanha vegetariana ^{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 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.