

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

Dia	Prato	Almoço
2. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve flor
	Prato	Bife de Perú grelhado/de tomatada com <b>espirais</b> salpicadas de cenoura ralada <sup>1</sup>
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com espirais, cenoura, milho, rebentos de soja e queijo vegan <sup>1</sup>
3. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo
	Prato	<b>Pescada</b> e batatas assadas ou cozidas <sup>4</sup>
	Salada	Feijão verde cozido com cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos, feijão frade e molho verde com batata assada ou cozida <sup>12</sup>
4. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Nabo com espinafre
	Prato	Vitela estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta cozida
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com arroz de ervilhas <sup>6</sup>
5. <sup>a</sup> Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> com espinafres <sup>1,4,7</sup>
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofu com broa no forno <sup>1,5,6</sup>
6. <sup>a</sup> Feira	Sopa	<b>Caldo Verde</b> <sup>6</sup>
	Prato	<b>Massa à bolonhesa</b> (carne de frango) <sup>1</sup>
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	<b>Lentilhas à bolonhesa</b> <sup>1</sup>
<b>Ementa sujeita a alterações.</b>		
São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.		
Informação sobre potenciais alergénios: <b>1</b> – Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; <b>2</b> – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <b>3</b> – Ovos e produtos à base de ovos; <b>4</b> – Peixes e produtos à base de peixe; <b>5</b> – Amendoins e produtos à base de amendoins; <b>6</b> – Soja e produtos à base de soja; <b>7</b> – Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <b>8</b> – Frutos de casca rijá, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; <b>9</b> – Aipo e produtos à base de aipo; <b>10</b> – Mostarda e produtos à base de mostarda; <b>11</b> – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <b>12</b> – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; <b>13</b> – Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; <b>14</b> – Moluscos e produtos à base de moluscos.		