

Semana de 04 a 08 de novembro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Alho francês com alface
	Prato	Salada de peru (massa espiral, cenoura, milho, ovo) ^{1,3,10,12}
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com massa espiral e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja) ^{1,6}
3.ª Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas
	Prato	Salmão grelhado/gratinado com molho de limão e ervas aromáticas com batata assada/cozida ⁴
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta cozida
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho de ervilhas, batatas e cenouras assadas/cozidas ^{1,5,6}
4.ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Frango no forno dourado com massa penne/arroz de cenoura ¹
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de grão-de-bico com rebentos de soja no forno com arroz de cenoura ^{1,6,7}
5.ª Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato	Abrótea/pescada estufada com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) ⁴
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Seitan estufado aos cubos com salada russa ^{1,6}
6.ª Feira	Sopa	Nabo com couve lombarda
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão de bico, couve lombarda e arroz branco
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Grão de bico e castanhas estufadas com cenoura, couve lombarda e arroz de branco

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 rijá, 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** – Tremeço ou produtos à base de tremeço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.