

Ementa nº 1

2ª feira	Sopa	Abóbora
	Prato principal	Bolonhesa de vitela com cogumelos Esparguete
	Prato vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos Esparguete
	Salada/legumes	Salada de alface e couve roxa
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Nectarina Iogurte líquido

Alergénios: glúten, ovos (prato principal); soja, glúten, ovos (prato vegetariano); leite (iogurte).

3ª feira	Sopa	Canja
	Sopa (vegetariana)	Juliana
	Prato principal	Bacalhau à Brás
	Prato vegetariano	Salada de batata e grão-de-bico
	Salada/legumes	Salada de alface e cenoura
	Pão	Pão de trigo
Sobremesa	Maçã vermelha Pêra	

Alergénios: ovos (sopa); peixes, ovos (prato principal); sulfitos (prato vegetariano); glúten (pão).
Pode conter tremçoço e soja (prato vegetariano).

4ª feira	Sopa	Feijão verde
	Prato principal	Bifinhos de porco com cebolada Arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate Arroz de cenoura
	Salada/legumes	Brócolos cozidos
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Laranja Ameixa

Alergénios: leite, mostarda, glúten, sulfitos (prato principal); glúten (pão).

5ª feira	Sopa	Tomate
	Prato principal	Salada de atum com batata, macedónia de legumes e ovo cozido
	Prato vegetariano	Salada de massa farfalle com feijão-frade, milho e cenoura
	Salada/legumes	Salada de alface e pimentos
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Kiwi Pêra

Alergénios: peixes, ovos (prato principal); glúten, ovos (prato vegetariano); glúten (pão).

6ª feira	Sopa	Agrião
	Prato principal	Arroz à valenciana
	Prato vegetariano	Beringela assada em legumes e lentilhas Arroz de tomate
	Salada/legumes	Salada de alface
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Banana Clementina

Alergénios: soja, mostarda, leite, sulfitos (prato principal); glúten (pão).