

Ementa nº 2

2ª feira	Sopa	Espinafres
	Prato principal	Caldeirada de peixe com cenoura
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura
	Salada/legumes	Salada de alface
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Kivi Maçã amarela

Alergénios: peixes (prato principal); glúten (pão).

3ª feira	Sopa	Cenoura
	Prato principal	Frango assado
	Prato vegetariano	Arroz de legumes Strogonoff de seitan com cogumelos
	Salada/legumes	Arroz de legumes
	Sobremesa	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pão de trigo Pêra Nectarina

Alergénios: glúten (pão).

4ª feira	Sopa	Ervilha
	Prato principal	Massa de atum com ovo cozido
	Prato vegetariano	Beringela recheada com soja e legumes Massa fusilli
	Salada/legumes	Salada de alface e beterraba
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Maçã vermelha Laranja

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

5ª feira	Sopa	Alho-francês
	Prato principal	Almôndegas Esparguete
	Prato vegetariano	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas
	Salada/legumes	Brócolos e cenoura baby cozidos
	Pão	Pão de trigo
	Sobremesa	Banana Gelatina

Alergénios: glúten; leite; ovos (prato principal); glúten (prato vegetariano); glúten (pão). Pode conter ovos (prato vegetariano).

6ª feira	Sopa	Legumes
	Prato principal	Feijoada com cenoura e repolho
	Prato vegetariano	Arroz branco
	Pão	Grão-de-bico com salada russa Pão de trigo
	Sobremesa	Ameixa Pêra

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