



Segunda-feira

Sopa	Couve-lombarda
Prato Principal	Bacalhau à brás ^{3,4}
Vegetariano	Legumes à brás ^{1,5,6,9}
Hortícolas ¹²	Rúcula, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Vaca estufada com legumes e massa ¹
Vegetariano	Rojões de soja estufada com massa ^{1,6}
Hortícolas ¹²	Tomate, pepino e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de abóbora com beterraba
Prato Principal	Filetes de cavala com batata cozida, ovo e feijão-frade ⁴
Vegetariano	Caril de legumes com arroz ^{1,11}
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Massa com frango, grão, cenoura, couve lombarda ¹
Vegetariano	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,11}
Hortícolas ¹²	Agrião, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Portuguesa
Prato Principal	Arroz de pota ^{2,4,14}
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Couve branca, cebola e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.