



Segunda-feira

Sopa	Primavera
Prato Principal	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de ervilhas ³
Vegetariano	Massada de grão e legumes ¹
Hortícolas¹²	Alface, beterraba e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Canja com massa cuscus ¹
Prato Principal	Maruca cozida com batata cozida
Vegetariano	Tofu com batata, abóbora e cenoura no forno ^{1,6}
Hortícolas¹²	Rúcula, cenoura e pimento vermelho
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Courgette
Prato Principal	Bife de peru com esparguete ¹
Vegetariano	Massa com cogumelos, ervilhas e legumes (cenoura e curgete) ¹
Hortícolas¹²	Agrião, cebola e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Atum em posta de cebolada com batata ⁴
Vegetariano	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}
Hortícolas¹²	Espinafres, milho e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Repolho
Prato Principal	Feijoada de carne (carne de porco, frango, feijão, arroz, cenoura)
Vegetariano	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo) com arroz
Hortícolas¹²	Tomate, cenoura e cebola
Sobremesa	Gelatina ^{1,6,8,12}

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