

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3,7,14}
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,6}
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com manteiga + Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos
	Prato	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,8,11}
	Legumes / Salada	Macedónia
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com marmelada/doce + Trângulo de queijo
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Perna de frango no forno com arroz branco
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ^{10,12}
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo creme + Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}
	Vegetariana	Massada de legumes (feijão verde, brócolos, alho francês e feijão frade) ¹
	Legumes / Salada	Couve flor, nabo e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo 100% + Pão de mistura com manteiga + Palitos de cenoura
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Jardineira de aves (peito de peru e frango)
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes
	Legumes / Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte líquido + Bolinha de centeio com queijo + Fruta da época

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas