Ementa Semanal

(Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Espinafres	Douradinhos com arroz de cenoura (1,4)	Peixe Cozido com legumes (4)	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com manteiga ou marmelada e leite (1,7)
Terça-feira	Feriado	Feriado	Feriado	Feriado	Feriado	Feriado
Quarta-Feira	Agrião	Salada de Pescada (4,7)	Pescada cozida com legumes (4)	Alface, cenoura e feijão verde	Mousse de Chocolate	Pão com queijo e leite (1,7)
Quinta-feira	Nabiças	Arroz à valenciana	Frango cozido e salada	Alface e Cenoura	Fruta	Pão com chourição e iogurte (1,7)
Sexta-feira	Creme de Grão	Macarronada de Atum (1)	Peixe Cozido com legumes (4)	Alface e Cenoura	Fruta	Cereais

Lista de alergénios: 1º CEREAIS (que contém glúten); 2º CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228);13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos.

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO