



Ementa Semanal

(Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025)

	Sopa	Prato	Dieta	Salada	Sobremesa	Lanches
Segunda-feira	Creme de Legumes	Hamburgueres com arroz de cenoura	Hamburguer grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com fiambre e sumo (1,7, 12)
Terça-feira	Grão	Massinha de peixe (1,4)	Pescada cozida com legumes (4)	Alface, cenoura e repolho salteado	Fruta	Scone e leite (1, 3, 7)
Quarta-Feira	Espinafres	Carne assada com arroz	Bifinhos grelhado com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com queijo e iogurte (1,7)
Quinta-feira	Sopa de Nabiças	Atum com feijão frade (4)	Peixe cozido com batatas e legumes (4)	Alface, cenoura e bróculos	Fruta	Cereais (1,7)
Sexta-feira	Creme de Cenoura	Salada de frango com espirais (1)	Frango cozido com salada	Alface e cenoura	Fruta	Pão com manteiga ou marmelada e leite (1,7)

Lista de alérgenos: 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