

### Semana: 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

(Ementa de substituição excepcional)

2ª Feira	Sopa	Nabiça
	Prato	Douradinhos c/ Arroz e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,2,3,4</sup>
	Vegetariana	Estufado de abóbora, grão e massa cotovelo e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Espinafre
	Prato	Frango estufado com esparguete e salada de alface e pepino <sup>1,3</sup>
	Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate <sup>4,7</sup>
	Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Repolho
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada e salada de alface e tomate
	Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, grão e massa) <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
6ª feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Pescada à lagareiro com batata e brócolos <sup>4</sup>
	Vegetariana	Legumes no forno (grão, cenoura, alho-francês, courgette) com batata assada e salada de alface, agrião e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Os pratos apresentados podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixe; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço ou produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

### 6. Semana: 06 a 10 de fevereiro de 2023

2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Omelete de fiambre com arroz de feijão e salada de alface e cenoura ralada <sup>3,12</sup>
	Vegetariana	Grão guisado com espinafre e massa fusili e salada de alface e cenoura ralada <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette
	Prato	Empadão de atum e salada de tomate e pepino <sup>3,4</sup>
	Vegetariana	Empadão de legumes (batata, alho francês, ervilhas, repolho, tomate) e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Carne de porco à Portuguesa com arroz de coentros e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariana	Estufado de abóbora, grão, arroz de coentros com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Feijão com espinafre
	Prato	Red fish assado no forno com batata assada e salada de alface e coentros <sup>4</sup>
	Vegetariana	Feijão guisado com arroz de cenoura e salada de alface e coentros
	Sobremesa	Gelatina
6ª feira	Sopa	Repolho
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete <sup>1,3</sup>
	Vegetariana	Estufado de feijão com arroz e espinafres e salada de tomate, pepino e coentros
	Sobremesa	Fruta da época

Os pratos apresentados podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixe; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijã, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço ou produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

### 7. Semana: 13 a 17 de fevereiro de 2023

2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e agrião <sup>1,4</sup>
	Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos e salada de alface, tomate e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Grão com feijão-verde
	Prato	Carne de porco estufada com cenoura e esparguete e salada de alface e agrião <sup>1,3</sup>
	Vegetariana	Ervilhas e cenouras estufadas com esparguete e salada de alface com agrião <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Salada russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>
	Vegetariana	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Canja <sup>1</sup> / Creme de cenoura
	Prato	Frango assado com batata frita e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariana	Guisado de legumes (grão, cenoura, feijão verde, tomate) com batata frita e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	logurte <sup>7</sup>
6ª feira	Sopa	Feijão com couve
	Prato	Red fish no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e coentros <sup>4</sup>
	Vegetariana	Feijão guisado com arroz de ervilhas e salada de alface e coentros
	Sobremesa	Fruta da época

Os pratos apresentados podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixe; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço ou produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.