



S4	2ª-Feira 31/ janeiro	3ª-Feira 1/ fevereiro	4ª-Feira 2/ fevereiro	5ª-Feira 3/ fevereiro	6ª-Feira 4/ fevereiro
Sopa	Caldo verde (sem enchidos)	Grão com espinafres	Couve-lombarda	Creme de couve-flor	Alho francês e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Peixe vermelho estufado com arroz branco	Massa salteada com legumes e ovo mexido	Atum com salada russa (sem maionese)	Hambúrguer de aves com arroz de lentilhas	Caldeirada de paloco
Alergénios	Peixe	Ovo, Cereais que contêm gluten	Peixe, Ovo	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite, Soja, Aipo, Sulfitos	Peixe
Vegetais	Alface, tomate, feijão frade	Cenoura e couve-flor cozidas	Tomate	Cenoura, Couve-roxa, Beterraba	Espinafres salteados
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Laranja	Banana	Pera	Gelatina	Maçã
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Leite	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



S5	2ª-Feira 7/ fevereiro	3ª-Feira 8/ fevereiro	4ª-Feira 9/ fevereiro	5ª-Feira 10/ fevereiro	6ª-Feira 11/ fevereiro
Sopa	Feijão-verde	Espinafres	Couve-lombarda e grão	Nabo e feijão verde	Abóbora e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Frango assado com limão com batata assada	Filetes de pescada com salada de feijão frade	Ovos mexidos com salsa e arroz de brócolos	Salmão grelhado com esparguete cozido	Jardineira de peru
Alergénios	Não contém	Peixe, Ovo, Cereais que contêm glúten	Ovo	Cereais que contêm glúten, Ovo, Peixe, Moluscos, Soja	Não contém
Vegetais	Alface e pepino	Cenoura cozida	x	Brócolos salteados	Tomate
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Laranja	Maçã	Kiwi	Gelatina/ Pera	Banana
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alérgenos devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



S1	2ª-Feira 14/fevereiro	3ª-Feira 15/ fevereiro	4ª-Feira 16/ fevereiro	5ª-Feira 17/ fevereiro	6ª-Feira 18/ fevereiro
Sopa	Couve-flor	Couve-branca com feijão vermelho	Alho Francês	Creme de grão-de-bico	Juliana de legumes
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Tortilha de batata no forno	Bolonhesa de atum com esparguete	Panadinhos de peru no forno com arroz de tomate e feijão vermelho	Abrótea assada com batata assada	Massada de frango com ervilha e cenoura
Alergénios	Ovo	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Leite, Soja, Ovo, Sementes de sésamo	Peixe	Leite, Cereais que contêm glúten, Ovo
Vegetais	Legumes salteados (cogumelos, couve branca, cenoura)	Alface e pepino	Tomate e cebola	Couve branca e cenoura	x
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite	Não contém
Sobremesa	Pera	Banana	Maçã cozida	Kivi	Laranja
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremçoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



S2	2ª-Feira 21/ fevereiro	3ª-Feira 22/ fevereiro	4ª-Feira 23/ fevereiro	5ª-Feira 24/ fevereiro	6ª-Feira 25/ fevereiro
Sopa	Creme de ervilhas	Couve-lombarda e grão	Espinafres	Nabo e feijão verde	Abóbora e feijão branco
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Prato	Cação estufada com puré de batata	Lasanha de carne (vaca, porco)	Pataniscs de bacalhau com arroz de feijão branco	Ovos mexidos com fusilli tricolor	Sardinha assada com batata cozida e molho verde
Alergénios	Peixe	Cereais que contêm glúten, Ovo, Leite	Peixe, Cereais que contêm glúten, Ovo	Cereais que contêm glúten, Ovo	Peixe, Sulfitos
Vegetais	Alface, tomate	Beterraba, milho, cenoura	Alface, cebola	Cenoura raspada	Tomate, pimento
Alergénios	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém	Não contém
Sobremesa	Kiwi	Pera	Laranja/ Gelatina	Maçã	Banana
Alergénios	Não contém	Não contém	Cereais que contêm glúten, Leite, Ovo, Soja, Frutos de casca rija, Sulfitos	Não contém	Não contém

Notas: As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos. Atendendo à diversidade de produtos manipulados nesta cantina, os pratos constituintes da ementa podem conter outros alergénios devido a contaminação cruzada, nomeadamente: **leite, ovo, cereais que contêm glúten, soja, moluscos, crustáceos, peixe, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo, tremoço, mostarda, aipo e sulfitos**. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.