

SEGUNDA-FEIRA // 14 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Sopa de coentros

PRATO | Macarrão com carne picada e salada de alface - *Alergénios: contém ovo, glúten*

VEGETARIANO | Massa com cogumelos, espinafres salteados, cenoura e ovo. *Alergénios: contém glúten*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com queijo e leite

TERÇA-FEIRA // 15 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Sopa de feijão catarino com legumes

PRATO | Feijão-frade com atum, batata e cenoura aos cubos

VEGETARIANO | Empadão de legumes com brócolos, cenoura e alho francês. *Alergénios: contém ovo*

SOBREMESA | Gelatina

LANCHE | Pão com manteiga e batido de fruta

QUARTA-FEIRA // 16 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Sopa de alho francês

PRATO | Bolonhesa de lentilhas / Caril de grão / Chilli de feijão (acompanhados com arroz branco)

Alergénios: contém mostarda, cominhos, côco.

VEGETARIANO | Chilli de feijão / Caril de grão / Feijoada de lentilhas (acompanhados com arroz branco)

Alergénios: contém mostarda, cominhos, côco.

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Pão com atum e bebida fria à base de infusão de ervas

FESTIVAL
DAS
LEGUMINOSAS



QUINTA-FEIRA // 17 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Legumes

PRATO | Caldeirada de peixe. *Alergénios: contém peixe*

VEGETARIANO | Ensopado de grão com legumes e arroz

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Iogurte com pão com manteiga e palitos de cenoura

SEXTA-FEIRA // 18 DE OUTUBRO

Pão de mistura - Alergénios: contém glúten // **SOPA** | Creme de abóbora com massinha e hortelã

PRATO | Cuscuz com repolho e frango desfiado. *Alergénios: contém glúten*

VEGETARIANO | Cuscuz de legumes, curgete, lombardo, cenoura, milho e tomate. *Alergénios: contém glúten e lactose*

SOBREMESA | Fruta da época

LANCHE | Delícia de aveia com banana

A ementa apresentada pode sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimentos de matérias-primas ou de funcionalidades dos equipamentos da cozinha.

