

SEMANA 6 – 27 a 31 de janeiro de 2025

| | | Valor Energético (Kcal) | Total KCal |
|------------------------|--|--------------------------------|-------------------|
| 2ª Feira | | | |
| Sopa | Sopa Primavera | 38 | 265 |
| Prato | Salada russa de atum com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{1,4,6,9,10} | 142 | |
| Comp. Hortícola | Juliana de repolho, tomate e cenoura | 27 | |
| Sobremesa | Fruta da época | 58 | |
| 3ª Feira | | | |
| Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 36 | 241 |
| Prato | Strogonoff misto (vaca e porco) com arroz legumes, cenoura e feijão verde estufados ^{5,6} | 153 | |
| Comp. Hortícola | Alface, beterraba e cenoura | 22 | |
| Sobremesa | Fruta da época / gelatina | 30 | |
| 4ª Feira | | | |
| Sopa | Brócolos | 37 | 393 |
| Prato | Lombos fogueiro estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozidos ⁴ | 98 | |
| Comp. Hortícola | Cenoura e Ervilhas salteadas | 79 | |
| Sobremesa | Fruta da época / Arroz Doce | 179 | |
| 5ª Feira | | | |
| Sopa | Creme de abóbora com coentros | 36 | 287 |
| Prato | Frango assado com espirais ^{1,3} | 192 | |
| Comp. Hortícola | Pepino, Beterraba e tomate | 21 | |
| Sobremesa | Fruta da época | 38 | |
| 6ª Feira | | | |
| Sopa | Lavrador | 83 | 316 |
| Prato | Lombos de pescada no forno com molho de tomate com arroz de feijão ^{2,4} | 146 | |
| Comp. Hortícola | Couve roxa, milho e tomate | 49 | |
| Sobremesa | Fruta da época | 38 | |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 – cereais que contém glúten; 2 – crustáceos; 3 – ovos; 4 – Peixes; 5 – Amendoins; 6 – soja; 7 – leite; 8 – frutos de casca rija; 9 – aipo; 10 – mostarda; 11 – sementes de sésamo; 12 – dióxido de enxofre e sulfitos; 13 – tremço; 14 – molusco. Se é alérgico a algum alimento por favor contacte um colaborador, ou a Unidade de Educação e Ação Social do Município. A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

