



DIA	PRATO	EMENTA	ACOMPANHAMENTO
2ª Feira	Sopa Prato Principal Prato Vegetariano* Sobremesa	Curgete com coentros Pizzas variadas Empadão de Vegetais 3 Variedades de fruta	Salada mista Pão de mistura (1)
3ª Feira	Sopa Prato Principal Prato Vegetariano* Sobremesa	Primavera Bife de Perú com cogumelos Legumes Salteados 3 Variedades de fruta	Esparguete Salada mista Pão de mistura (1)
4ª Feira	Sopa Prato Principal Prato Vegetariano* Sobremesa	Agrião Empadão de atum (4) Massa Siciliana 3 Variedades de fruta	Salada mista Pão de mistura (1)
5ª feira	Sopa Prato Principal Prato Vegetariano* Sobremesa	Espinafre Bife de porco Salada mexicana 3 Variedades de fruta	Arroz Salada mista Pão de mistura (1)
6ª Feira	Sopa Prato Principal Prato Vegetariano* Sobremesa	Cenoura com coentros Salada russa de pescada (4) Jardineira de legumes 3 Variedades de fruta	Sala mista Pão de mistura (1)

***NOTA:** A ementa vegetariana deverá ser marcada com uma semana de antecedência.

ATENÇÃO: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

Alergênicos: 1- Glúten (Trigo, centeio, cevada, aveia, espelta); 2- Crustáceos (camarão, lagosta, sapateira, caranguejo, etc.); 3-Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite (incluindo lactose); 8- Frutos de casca rija, ex.: (Amêndoas, avelãs, nozes, cajú, pistácios, noz-pecã, castanha-do-pará, macadâmias) 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos (presentes por ex. em vinhos, frutas secas, e alguns alimentos processados) 13- Tremeços; 14- Moluscos (mexilhões, ameijoas, ostras, lulas, etc.)

A dirigente da UOF da Educação e G. P. Escolar

Assinado por: Vera Maria Pinguinhas Cordeiro

Pegacha

Num. de Identificação: 10419144

Data: 2026.09.01 18:54:26+01'00'