

**SEMANA 15 a 19 DE ABRIL DE 2024**

<b>2ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas com nabiças <sup>1,6,10,11</sup>
<b>Prato</b>	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, couve roxa e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Lombos de fogaño estufados com batata corada, brócolos e cenoura cozida <sup>4</sup>
<b>Comp. Hortícola</b>	Nabo, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / arroz doce
<b>4ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com feijão
<b>Prato</b>	Arroz de aves (frango e peru)
<b>Comp. Hortícola</b>	Cenoura, milho e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa da horta <sup>1,3</sup>
<b>Prato</b>	Massada de perca com cenoura e lentilhas <sup>1,3,4,6,8,11</sup>
<b>Comp. Hortícola</b>	Alface, tomate e pimento
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	
<b>Sopa</b>	Sopa juliana
<b>Prato</b>	Coxas de frango assadas com arroz de milho e ervilhas
<b>Comp. Hortícola</b>	Estufado de legumes
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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.

