

Ano Letivo 2025/2026

| DIA      | PRATO     | EMENTA                                                  | Alergénios                    | Energia (kJ) | Energia (kcal) |
|----------|-----------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------|
| 2ª FEIRA | Sopa      | Creme de legumes com alface                             |                               | 581          | 139            |
|          | Carne     | Empadão de carne de novilho e salada mista              | leite, gluten, soja, sulfitos | 1925         | 598            |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                          |                               | 313          | 75             |
|          |           |                                                         |                               |              |                |
| 3ª Feira | Sopa      | Canja com massa                                         |                               | 444          | 106            |
|          | Peixe     | Filetes de pescada panados com arroz de feijão e salada | gluten, ovo, peixe            | 1015         | 243            |
|          | Sobremesa |                                                         |                               |              |                |
|          |           | Gelatina                                                |                               | 288,0        | 69,0           |
| 4ª FEIRA | Sopa      | Creme de legumes com feijão verde                       |                               | 330          | 79             |
|          | Carne     | Macarronete com frango e espinafres, salada de alface   | glúten, leite                 | 1115         | 320            |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                          |                               | 313          | 75             |
|          |           |                                                         |                               |              |                |
| 5ª Feira | Sopa      | Creme de curgete e cenoura                              |                               | 352          | 97             |
|          | Peixe     | Bacalhau de forno, migas, batata palha e pão ralado     | peixe, glúten                 | 843          | 120            |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                          |                               | 313          | 75             |
|          |           |                                                         |                               |              |                |
| 6ª FEIRA | Sopa      | Sopa de hortalíça                                       |                               | 424          | 101            |
|          | Carne     | Peixe vermelho no forno, batata e feijão verde          | peixe                         | 1556         | 372            |
|          | Sobremesa | Fruta da época                                          |                               | 313          | 75             |
|          |           |                                                         |                               |              |                |

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

\*Ementa sujeita a alteração