



Ano Letivo: 2023/2024  
Refeição: Almoço  
Mês: Abril  
Semana: 4ª Semana



#### 22/04 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de cenoura com couve-galega

**Prato Geral:** Cubos de peru salteados com tomilho e massa fusilli<sup>1,3</sup>

**Prato Vegetariano:** Seitan de cebolada com esparguete<sup>1,3</sup>

**Vegetais:** Salada de alface, tomate e pepino

**Sobremesa:** Fruta da época (Laranja)

#### 23/04 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora com grão

**Prato Geral:** Pescada<sup>2,4,14</sup> em molho de tomate e orégãos com arroz de espinafres

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu<sup>6</sup> panado<sup>1</sup> com arroz de cenoura

**Vegetais:** Salada de alface, rúcula e cenoura

**Sobremesa:** Fruta da época (Morangos)

#### 24/04 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura

**Prato Geral:** Sopa da panela (carne de frango, chouriça, batata, pão<sup>1</sup> alentejano)

**Prato Vegetariano:** Cozido à portuguesa de soja<sup>6</sup>

**Vegetais:** Hortícolas (3 variedades)

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 25/04 - QUINTA-FEIRA

---

**Feriado - Dia da Liberdade**

#### 26/04 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão verde

**Prato Geral:** Douradinhos<sup>1,2,4,7,14</sup> com arroz de coentros

**Prato Vegetariano:** Massada de cogumelos e feijão-manteiga<sup>12,13</sup>

**Vegetais:** Salada de alface, tomate e pepino

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

Opção vegetariana disponível por pedido! Solicite com 1 semana de antecedência na cantina.

A refeição contém ou pode conter os seguintes **alergénios** e os seus derivados: **1** - Cereais que contêm glúten; **2** - Crustáceos; **3** - Ovos; **4** - Peixes; **5** - Amendoados; **6** - Soja; **7**-Leite; **8** - Frutos de casca rija; **9** - Aipo; **10** - Mostarda; **11** - Sementes de sésamo; **12** - Dióxido de enxofre e sulfitos; **13** - Tremoço; **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.