



Ano Letivo: 2023/2024
Refeição: Almoço
Mês: Maio
Semana: 1ª Semana



29/04 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco^{12, 13} com espinafres

Prato Geral: Perca⁴ no forno com molho de limão e coentros com batatinhas assadas

Prato Vegetariano: Grão^{6, 13} com legumes assados e batata corada

Vegetais: Salada de alface, agrião e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

30/04 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Lombo de porco assado com batatas fritas

Prato Vegetariano: Bifes de seitan⁶ com batata frita

Vegetais: Salada de alface, couve-roxa ripada e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

01/05 - QUARTA-FEIRA

Feriado - Dia do trabalhador

02/05 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de agrião

Prato Geral: Empadão⁷ de atum⁴ com ervilhas⁹

Prato Vegetariano: Jardineira de soja^{6, 9}

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

03/05 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-vermelho^{12, 13} com couve-lombarda

Prato Geral: Salada de grão^{6, 12, 13} com paloco⁴, batata, tomate e pepinos picados com cenoura ralada e coentros

Prato Vegetariano: Salada de grão^{6, 12, 13} com batata e legumes salteados

Vegetais: Incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

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.