



Ano Letivo: 2023/2024  
Refeição: Almoço  
Mês: Abril  
Semana: 2ª Semana



#### 08/04 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-branco com espinafres<sup>6, 12, 13</sup>

**Prato Geral:** Escolas da Luz, Mourão e JI Mourão: Almôndegas (bovino) em molho de tomate<sup>6, 9</sup> com esparguete<sup>1, 3</sup> ||  
Escola da Granja: Hambúrguer de peru com massa espiral

**Prato Vegetariano:** Feijão-vermelho<sup>12, 13</sup> em molho de tomate<sup>6, 9</sup> com esparguete<sup>1, 3</sup>

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

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

#### 09/04 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de ervilhas<sup>9</sup>

**Prato Geral:** Paloco/bacalhau com natas no forno (paloco/bacalhau<sup>4</sup>, batatas, nata<sup>7</sup>)

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> assado com arroz de cenoura

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

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

#### 10/04 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Canja

**Prato Geral e Vegetariano:** Ovos<sup>3</sup> mexidos com cogumelos e oregãos, com arroz branco

**Vegetais:** Incorporados no prato

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 11/04 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** "Sopa" de cação/ tintureira (cação/tintureira<sup>4</sup>, pão aos cubos<sup>2</sup>, batata, ovo cozido<sup>3</sup>)

**Prato Vegetariano:** Lasanha<sup>1, 3</sup> de soja<sup>6</sup> e espinafres

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

**Sobremesa:** Salada de fruta

#### 12/04 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de couve-lombarda

**Prato Geral:** Perna de frango estufada com cogumelos arroz de feijão manteiga<sup>6, 12, 13</sup>

**Prato Vegetariano:** Malandrinho de feijão<sup>12, 13</sup> com cubinhos de tofu<sup>6</sup>

**Vegetais:** Legumes salteados (brócolos, cenoura e alho-francês)

**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 [tempo 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** - Tremçoço; **14**-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.