



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



03/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura com couve galega

Prato Geral: Cubos de peru salteados com tomilho e massa fusilli^{1,3}

Prato Vegetariano: seitan de cebolada com esparguete^{1,3}

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

04/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Pescada^{2,4,14} em molho de tomate e orégãos com arroz de espinafres

Prato Vegetariano: Tiras de tofu⁶ panado¹ com arroz de cenoura

Vegetais: Salada de alface, rúcula e cenoura

Sobremesa: Salada de fruta ou fruta da época

05/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de Cenoura

Prato Geral: Cozido à portuguesa (carne de frango, porco e novilho, batata, pão¹, repolho, cenoura e nabo)

Prato Vegetariano: Cozido à portuguesa com soja^{6,1}

Vegetais: 3 variedades de hortícolas

Sobremesa: Fruta da época (laranja)

06/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora e agrião

Prato Geral: Empadão⁷ de atum⁴ com ervilhas⁹

Prato Vegetariano: Feijão-manteiga^{12,13} com legumes assados e arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

07/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos

Prato Geral: Arroz de frango tostado³

Prato Vegetariano: Estufado de legumes com feijão-branco^{6,12,13} e batatinhas no forno

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Melo)

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** - Amendoads; **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.