



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



#### 06/05 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura

**Prato Geral:** Esparguete<sup>1,3</sup> à bolonesa (carne de porco)

**Prato Vegetariano:** Bolonesa<sup>1,3</sup> de soja<sup>6</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 07/05 - TERÇA-FEIRA

---

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

**Prato Geral:** Red-fish<sup>4</sup> no forno com arroz de brócolos

**Prato Vegetariano:** Risotto de ervilhas<sup>9</sup> e cogumelos

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

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

#### 08/05 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora e agrião

**Prato Geral:** Cozido de grão (grão, carne de peru, frango e novilho, chouriço, batata, cenoura, pão alentejano)

**Prato Vegetariano:** Feijão-verde guisado

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

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

#### 09/05 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de brócolos

**Prato Geral:** Salada russa com atum (atum<sup>4</sup>, batata, cenoura, ervilhas<sup>9</sup>, feijão-verde e maionese<sup>1,3,10</sup>)

**Prato Vegetariano:** Malandrinho de feijão<sup>6, 12, 13</sup> e espinafres

**Vegetais:** incorporados no prato

**Sobremesa:** Arroz doce<sup>7</sup> ou Fruta da época

#### 10/05 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de nabijas

**Prato Geral:** Peru assado com alecrim e laranja com massa lacinhos<sup>1, 3</sup>

**Prato Vegetariano:** Legumes à Brás

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Melo)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigirem 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.