



Ano Letivo: 2023/2024
Refeição: Almoço
Mês: Maio
Semana: 3ª Semana



13/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de repolho com cenoura

Prato Geral: Salada de feijão-frade^{6, 12, 13} com atum⁴, batata, ovo³ e legumes cozidos (cenoura, brócolos e abóbora)

Prato Vegetariano: Massa^{1, 3} gratinada de soja⁶ com espinafres

Vegetais: Incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

14/05 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora

Prato Geral: Stroganoff de peru com massa^{1, 3} espiral

Prato Vegetariano: Hambúrguer de grão^{6, 13} e batata-doce com arroz de ervilhas⁹

Vegetais: Salada de alface, couve roxa e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

15/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: "Sopa" de cação/ tintureira (cação/tintureira⁴, pão aos cubos², batata, ovo³ cozido)

Prato Vegetariano: Caçarola de legumes com batata

Vegetais: Salada de alface, pepino e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

16/05 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de agrião

Prato Geral: Arroz à valenciana (carne de frango, lulas¹⁴ em argolas, ervilhas⁹, salsichas, pimento e cenoura)

Prato Vegetariano: Tofu⁶ estufado com cubinhos de cenoura e esparguete

Vegetais: Salada de alface, couve-roxa e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

17/05 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão com feijão-verde

Prato Geral: Pescada espiritual (pescada⁴, cenoura, pão ralado¹¹, molho branco⁷)

Prato Vegetariano: Empadão de lentilhas^{6, 12, 13} e legumes

Vegetais: Salada de alface, agrião e cenoura ralada

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.