



Ano Letivo: 2023/2024  
Refeição: Almoço  
Mês: Maio  
Semana: 5ª Semana



## 27/05 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de nabiça

**Prato Geral:** Salada de grão com atum<sup>4</sup>, ovo<sup>3</sup> e hortícolas (brócolos, couve-flor e cenoura)

**Prato Vegetariano:** Empadão<sup>7</sup> de ervilhas<sup>9</sup> e hortícolas (brócolos, couve flor e cenoura)

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

## 28/05 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de grão com espinafres<sup>6, 13</sup>

**Prato Geral:** Carne de alguidar com batata frita

**Prato Vegetariano:** Tiras de tofu<sup>6</sup> de fricassé com arroz de ervilhas<sup>9</sup>

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

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

## 29/05 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de cenoura e feijão-vermelho<sup>6, 12, 13</sup>

**Prato Geral:** Açorda<sup>(contém pão)</sup><sup>1</sup> de alho com ovo<sup>3</sup> e pescada<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de feijão preto<sup>6, 12, 13</sup> com cogumelos

**Vegetais:** 3 variedade hortícolas disponíveis

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

## 30/05 - QUINTA-FEIRA

---

Feriado - Corpo de Deus

## 31/05 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-verde

**Prato Geral:** [Escolas da Granja, Luz e JI Mourão](#) - Massinha com peixe e coentros || [EB Mourão](#) - Atum à bolonesa

**Prato Vegetariano:** Massa siciliana (massa<sup>1, 3</sup>, grão-de-bico<sup>6, 12, 13</sup>, alho-francês e tomate-cereja)

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

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