



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



10/06 - SEGUNDA-FEIRA

Feriado - Dia de Portugal

11/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Perca⁴ no forno com molho de limão e coentros com arroz de cenoura

Prato Vegetariano: Grão^{6,13} com legumes assados e arroz de coentros

Vegetais: Legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor)

Sobremesa: Fruta da época (Melão)

12/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de agrião

Prato Geral e Vegetariano: Feijão^{6,12,13} com massa^{1,3} e repolho

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Pêssego)

13/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de brócolos

Prato Geral: Lombo de porco assado com batatas fritas

Prato Vegetariano: Bifes de seitan⁶ com batata frita

Vegetais: Salada de alface, tomate e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

14/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-vermelho^{12,13} com couve-lombarda

Prato Geral: Sopa de cação/tintureira (cação/tintureira, pão aos cubos, batata e ovo cozido)

Prato Vegetariano: Rancho vegetariano

Vegetais: 3 variedades de hortícolas

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.