



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



17/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato Geral: Almôndegas (bovino) em molho de tomate^{6,9} com esparguete^{1,3}

Prato Vegetariano: Feijão-vermelho^{12,13} em molho de tomate^{6,9} com esparguete^{1,3}

Vegetais: Salada de alface, agrião e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

18/06 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Red-fish⁴ (Escola da granja: corvina⁴) no forno com arroz de brócolos ||

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas⁹ e cogumelos

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

Sobremesa: Fruta da época (Pêssego)

19/06 - 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)

20/06 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco com espinafres

Prato Geral: Filetes de pescada⁴ estufados de coentrada com arroz alegre (milho, ervilhas)⁹

Prato Vegetariano: Malandrinho de feijão^{6,12,13} e espinafres

Vegetais: incorporados no prato

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

21/06 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas

Prato Geral: Peru assado com alecrim e laranja com massa lacinhos^{1,3}

Prato Vegetariano: Legumes à Brás

Vegetais: Salada de alface, agrião e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Melão)

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.