



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Setembro
Semana: 4ª Semana



23/09 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Esparguete¹ com atum⁴ e limão

Prato Vegetariano: Esparguete com ervilhas e rúcula

Vegetais: Salada de alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

24/09 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora, grão e couve-lombarda¹²

Prato Geral: Frango assado com batata frita

Prato Vegetariano: Seitan^{1,6} assado com batata frita

Vegetais: Salada de agrião, cenoura e beterraba

Sobremesa: Fruta da época (Uvas)

25/09 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Fusilli¹ mediterrânico (beringela, pimentos, tomate-cereja, ovo³, queijo⁷)

Prato Vegetariano: Fusilli mediterrânico vegan (beringela, pimentos, tomate-cereja, lentilhas¹², queijo vegan⁸)

Vegetais: Salada de acelga, rabanete e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

26/09 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de batata-doce e lentilhas¹²

Prato Geral: Rojões à moda do Minho com arroz de grelos

Prato Vegetariano: Rojões vegan (grão¹² e cogumelos) à moda do Minho com arroz de grelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

27/09 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa da horta¹²

Prato Geral: Salmão⁴ grelhado com batata e brócolos no forno

Prato Vegetariano: Tofu⁶ grelhado com batata e brócolos no forno

Vegetais: Salada de alface e cebola

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** - Amendoins; **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.