



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Novembro
Semana: 3ª Semana



18/11 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Esparguete¹ com atum⁴ e limão

Prato Vegetariano: Esparguete¹ com ervilhas e rúcula

Vegetais: Salada de alface, agrião e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maça)

19/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora, grão¹² e couve-lombarda

Prato Geral: Frango assado com batata frita

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

Vegetais: Salada de alface, tomate e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

20/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de vegetais

Prato Geral: Ovo mexido³ com fusilli tricolor¹

Prato Vegetariano: Fusilli¹ mediterrânico vegan (lentilhas¹²)

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

21/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

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

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

Vegetais: Salada de alface, rabanete e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

22/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa da horta¹²

Prato Geral: Corvina⁴ no forno com batata e brócolos cozidos

Prato Vegetariano: Tofu⁶ grelhado com batata e brócolos no forno

Vegetais: Salada de alface, cebola e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

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.