



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Fevereiro  
Semana: 1ª Semana



#### 03/02 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Esparguete<sup>1</sup> com atum<sup>4</sup> e limão

**Prato Vegetariano:** Esparguete<sup>1</sup> com ervilhas e rúcula

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

#### 04/02 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de abóbora, grão<sup>12</sup> e couve-lombarda

**Prato Geral:** Frango assado com batata frita

**Prato Vegetariano:** Seitan<sup>1,6</sup> assado com batata frita

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maça)

#### 05/02 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de vegetais

**Prato Geral:** Ovo mexido<sup>3,7</sup> com fusilli tricolor<sup>1</sup>

**Prato Vegetariano:** Fusilli<sup>1</sup> mediterrânico vegan (lentilhas<sup>12</sup>)

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

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

#### 06/02 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Caldo-verde

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

**Prato Vegetariano:** Rojões veganos (grão<sup>12</sup> e cogumelos) à moda do Minho com arroz de grelos

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

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

#### 07/02 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa da horta<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Corvina<sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> grelhado com batata e brócolos no forno

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

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