



Ano Letivo: 2024/2025

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Sete: 4ª Semana



20/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora e cenoura

Prato Geral: Filetes de pescada⁴ panados^{1,3} com arroz de tomate

Prato Vegetariano: Falafel^{1,12} com arroz de cenoura,

Vegetais: Salada de rúcula, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

21/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de grelos

Prato Geral: Estufado de frango com grão¹² e massa cotovelo¹

Prato Vegetariano: Estufado de grão¹² e cogumelos com massa cotovelo¹

Vegetais: Salada de alface, agrião e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maça)

22/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco¹²

Prato Geral: Tortilha³ de batata e pimentos

Prato Vegetariano: Bifes de seitan^{1,6} em molho^{1,7} de coentros e batata no forno

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

23/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Red-fish com arroz de pimentos e brócolos

Prato Vegetariano: Risotto de ervilhas e cogumelos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

24/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Cozido à Portuguesa

Prato Vegetariano: Feijoada¹² de cogumelos

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 exigam ou por motivos imprevistos.

Opcão 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 - Amendoin; 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.