



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



05/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e coentros

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

Prato Vegetariano: Falafel^{8,12} com arroz de tomate/cenoura

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

06/05 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabiças e feijão-vermelho¹²

Prato Geral: Cubinhos de peru estufados com cogumelos e esparguete¹

Prato Vegetariano: Seitan^{1,6} estufado com cogumelos e esparguete¹

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

07/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora

Prato Geral: Tortilha³ de batata e pimentos

Prato Vegetariano: Jardineira¹² de legumes

Vegetais: Salada de alface e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

08/05 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

Prato Geral: Feijoada¹² de Lulas¹⁴

Prato Vegetariano: Feijoada de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Fruta da época (Pera) ou gelatina

09/05 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco¹²

Prato Geral: Arroz tostado³

Prato Vegetariano: Arroz "frito" com legumes e tofu⁶

Vegetais: Salada de tomate, pepino e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exigiam 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.