



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



## 20/10 - SEGUNDA-FEIRA

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Mourão: Pastéis<sup>1,2,3,6,7,14</sup> de bacalhau<sup>4</sup> com arroz | Luz e Granja: Bacalhau<sup>4</sup>-à-Brás<sup>3</sup>

**Prato Vegetariano:** À-Brás de grão-de-bico e legumes

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Uvas)

## 21/10 - TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Caldo-verde

**Prato Geral:** Cozido de grão<sup>12</sup>

**Prato Vegetariano:** Feijoada<sup>12</sup> de cogumelos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

## 22/10 - QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de couve-flor e feijão-branco

**Prato Geral:** Pizza<sup>1</sup> colorida (milho, espinafres, cenoura e pimentos, queijo<sup>7</sup>)

**Prato Vegetariano:** Pizza<sup>1</sup> colorida (milho, espinafres, cenoura e pimentos, queijo vegan<sup>8</sup>)

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

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

## 23/10 - QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de cenoura e coentros

**Prato Geral:** Pescada<sup>4</sup> no forno com batata, pimentos e brócolos

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

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

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

## 24/10 - SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de feijão-encarnado<sup>12</sup> com nabiça

**Prato Geral:** Rojões com arroz

**Prato Vegetariano:** Rojões veganos (grão<sup>12</sup> e cogumelos) com arroz

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

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

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.