



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



03/11 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de espinafres

Prato Geral: Luz e Granja: Douradinhos^{1,2,3,4,6,7,14} com arroz de cenoura | Mourão: Pastéis^{1,2,3,6,7,14} de bacalhau⁴ com arroz de cenoura

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

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

04/11 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês

Prato Geral: Bifinhos de peru com arroz e feijão-preto¹²

Prato Vegetariano: "Bifinhos" de tofu com arroz e feijão preto

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

05/11 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de vegetais

Prato Geral e Vegetariano: Sopinha de feijão¹²

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

06/11 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve-branca

Prato Geral: Pescada⁴ em molho⁷ de coentros com arroz

Prato Vegetariano: Bife de seitan¹ em molho⁶ de coentros e arroz

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Uva)

07/11 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa primavera

Prato Geral: Entrecosto assado com batata assada

Prato Vegetariano: Legumes e cogumelos assados com batata assada e molho rico

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

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 - Amendoadins; 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.