



Ano Letivo: 2024/2025  
Refeição: Almoço  
Mês: Novembro  
Semana: 2ª Semana



## 10/11 - SEGUNDA-FEIRA

- Sopa:** Sopa da horta<sup>12</sup>  
**Prato Geral:** Açorda<sup>1,3</sup> de bacalhau<sup>4</sup>  
**Prato Vegetariano:** Açorda<sup>1</sup> de cogumelos  
**Vegetais:** Salada de alface, cenoura e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

## 11/11 - TERÇA-FEIRA

- Sopa:** Creme de abóbora e agrião  
**Prato Geral:** Hambúrguer<sup>1</sup> de bovino com arroz  
**Prato Vegetariano:** Hambúrguer de feijão-preto<sup>12</sup> com arroz  
**Vegetais:** Salada de alface, tomate e pimento  
**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

## 12/11 - QUARTA-FEIRA

- Sopa:** Sopa de alho-francês  
**Prato Geral:** Fusilli<sup>1</sup> no forno (ovo<sup>3</sup>, ervilhas, pimentos, cenoura, queijo<sup>7</sup>)  
**Prato Vegetariano:** Fusilli mediterrânico vegan  
**Vegetais:** Salada de alface, cenoura e agrião  
**Sobremesa:** Fruta da época (Banana)

## 13/11 - QUINTA-FEIRA

- Sopa:** Sopa Juliana  
**Prato Geral:** Jardineira de frango  
**Prato Vegetariano:** Jardineira de legumes  
**Vegetais:** Salada de alface, tomate e cebola  
**Sobremesa:** Fruta da época (Laranja) ou Pudim<sup>3,7</sup>

## 14/11 - SEXTA-FEIRA

- Sopa:** Creme de cenoura, feijão<sup>12</sup> e espinafres  
**Prato Geral:** Corvina<sup>4</sup> no forno com arroz de coentros  
**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> grelhado com arroz de coentros  
**Vegetais:** Salada de cenoura, rúcula e tomate  
**Sobremesa:** Fruta da época (Kiwi)

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