



Ano Letivo: 2024/2025
Refeição: Almoço
Mês: Novembro
Semana: 3ª Semana



17/11 - SEGUNDA-FEIRA

- Sopa:** Creme de cenoura e coentros
Prato Geral: Pescada⁴ cozida com batata e brócolos
Prato Vegetariano: Tofu⁶ salteado com batata e brócolos
Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Uva)

18/11 - TERÇA-FEIRA

- Sopa:** Caldo-verde
Prato Geral: Arroz tostado
Prato Vegetariano: Caril de grão
Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento
Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

19/11 - QUARTA-FEIRA

- Sopa:** Creme de couve-flor e feijão-branco¹²
Prato Geral: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo)⁷
Prato Vegetariano: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo vegan)⁸
Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião
Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

20/11 - QUINTA-FEIRA

- Sopa:** Sopa de espinafres
Prato Geral: Empadão^{7,9} de atum⁴
Prato Vegetariano: Arroz de lentilhas cm legumes mediterrânicos
Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

21/11 - SEXTA-FEIRA

- Sopa:** Sopa de abóbora, grão-de-bico¹² e couve-lombarda
Prato Geral: Lombo de porco assado com massa lacinhos¹
Prato Vegetariano: Seitan¹ assado com massa lacinhos¹
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 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 - Amendoads; 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.