



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



## 08/12 - SEGUNDA-FEIRA

### Feriado – Imaculada Conceição

## 09/12 - TERÇA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de alho-francês e curgete

**Prato Geral:** Lasanha<sup>1,7</sup> de atum<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Bolonhesa<sup>1</sup> de lentilhas<sup>12</sup>

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

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

## 10/12 - QUARTA-FEIRA

**Sopa:** Creme de cenoura, feijão<sup>12</sup> e espinafres

**Prato Geral:** Tortilha<sup>3</sup> de batata e pimentos

**Prato Vegetariano:** Jardineira de legumes

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

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

## 11/12 - QUINTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa juliana

**Prato Geral:** Frango em molho de tomate com esparguete<sup>1</sup>

**Prato Vegetariano:** Seitan em molho de tomate com esparguete<sup>1</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã) ou Mousse de chocolate

## 12/12 - SEXTA-FEIRA

**Sopa:** Sopa de feijão-verde

**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.

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:<sup>1</sup> - Cereais que contêm glúten; <sup>2</sup> - Crustáceos; <sup>3</sup> - Ovos; <sup>4</sup> - Peixes; <sup>5</sup> - Amendoadins; <sup>6</sup> - Soja; <sup>7</sup> - Leite, <sup>8</sup> - Frutos de casca rija; <sup>9</sup> - Aipo; <sup>10</sup> - Mostarda; <sup>11</sup> - Sementes de sésamo; <sup>12</sup> - Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup> - Tremoço; <sup>14</sup> - Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.