



Ano Letivo: 2025/2026
Refeição: Almoço
Mês: Fevereiro
Semana: 1ª Semana



03/02 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e coentros
Prato Geral: Douradinhos^{1,2,3,6,7,14} com arroz de cenoura
Prato Vegetariano: Falafel^{1,9} com arroz de cenoura
Vegetais: Salada de alface tomate e pimento
Sobremesa: Fruta da época (Banana)

04/02 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde
Prato Geral: Lombo de porco assado com massa¹ lacinhos
Prato Vegetariano: Seitan assado com massa¹ lacinhos
Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião
Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

05/02 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão branco
Prato Geral: Açorda¹ de cação⁴
Prato Vegetariano: Açorda¹ de cogumelos
Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (Kiwi) ou Gelatina

06/02 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres
Prato Geral: Empadão⁷ de carne picada
Prato Vegetariano: Empadão de soja texturizada
Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Pera)

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.