



Ano Letivo: 2024/2025

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 3ª Semana



19/01 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de espinafres

Prato Geral: Massa¹ com atum⁴ e limão

Prato Vegetariano: Esparguete¹ com ervilhas e rúcula

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja)

20/01 - TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês

Prato Geral: Carne do alguidar com batata frita

Prato Vegetariano: Tofu⁶ de alguidar com batata frita

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

21/01 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de vegetais

Prato Geral e vegetariano: Sopinha¹ de feijão¹²

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

22/01 - QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve-branca

Prato Geral: Pescada⁴ em molho^{1,7} de coentros com arroz

Prato Vegetariano: Bife de seitan¹ em molho^{1,6} de coentros com arroz

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi) ou Pudim^{3,7}

23/01 - SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa primavera¹²

Prato Geral: Entrecosto assado com batata

Prato Vegetariano: Legumes e cogumelos assados com batata e molho rico¹

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.