



Ano Letivo: 2024/2025

Refeição: Almoço

Mês: Janeiro

Semana: 1ª Semana



## 05/01 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de alho-francês

**Prato Geral:** Pastéis<sup>1,2,3,6,7,14</sup> de bacalhau<sup>4</sup> com arroz de cenoura

**Prato Vegetariano:** Falafel<sup>1,2</sup> com arroz de cenoura

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

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

## 06/01 - TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Caldo-verde

**Prato Geral:** Feijoada<sup>12</sup> à portuguesa

**Prato Vegetariano:** Feijoada<sup>12</sup> de cogumelos

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

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

## 07/01 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de couve-flor e feijão-branco<sup>12</sup>

**Prato Geral:** Pizza<sup>1</sup> colorida (milho<sup>12</sup>, espinafres cenoura e pimentos)

**Prato Vegetariano:** Pizza<sup>1</sup> colorida (milho<sup>12</sup>, espinafres cenoura e pimentos, queijo vegan<sup>8</sup>)

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

## 08/01 - QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de cenoura e coentros

**Prato Geral:** Corvina<sup>4</sup> no forno com batata, pimentos e brócolos

**Prato Vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> no forno com batata, pimentos e brócolos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Kiwi) ou Arroz-doce<sup>7</sup>

## 09/01 - SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de feijão-encarnado<sup>12</sup> com nabiça

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

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

**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:<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.