



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



04/05 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme e alho-francês

Prato Geral: Bacalhau⁴-à-Brás³

Prato Vegetariano: À-Brás de grão-de-bico e legumes

Vegetais: Salada de alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

05/05 – TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Cozido de grão¹²

Prato Vegetariano: Feijoada¹² de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

06/05 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão branco

Prato Geral: Pizza¹ Colorida (queijo⁷, milho, espinafres, cenoura e pimentos)

Prato vegetariano: Pizza¹ Colorida (queijo vegan⁸, milho, espinafres, cenoura e pimentos)

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

07/05 – QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e coentros

Prato Geral: Pescada no forno com batata, pimentos e brócolos

Prato Vegetariano: Tofu⁶ no forno com batata, pimentos e brócolos

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

08/05 – SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-encarnado¹² com nabiça

Prato Geral: Rojões com arroz

Prato Vegetariano: Rojões veganos (grão¹² e cogumelos) com arroz

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios de qualidade assim o exijam ou por motivos imprevistos.

Opção 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** - Amendoins; **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.