



Ano Letivo: 2025/2026
Refeição: Almoço
Mês: Junho
Semana: 4ª Semana



01/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e coentros

Prato Geral: Douradinhos^{1,2,3,4,6,7,14} com arroz de cenoura

Prato Vegetariano: Falafel^{1,8,12} com arroz de cenoura

Vegetais: Salada de alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

02/06 – TERÇA-FEIRA

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Lombo de porco assado com batata assada

Prato Vegetariano: Seitan¹ assado com batata assada

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Morangos)

03/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor e feijão branco

Prato Geral: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo⁷)

Prato vegetariano: Pizza¹ Marguerita (tomate e queijo vegan⁸)

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Quivi)

04/06 – QUINTA-FEIRA

Feriado – Corpo de Deus

05/06 – SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Empadão⁷ de atum

Prato Vegetariano: Empadão de legumes e cogumelos

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.