



Ano Letivo: 2025/2026  
Refeição: Almoço  
Mês: Maio  
Semana: 2ª Semana



#### 11/05 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de brócolos

**Prato Geral:** Massa<sup>1</sup> com atum<sup>4</sup> gratinada<sup>7</sup>

**Prato Vegetariano:** Massa gratinada de lentilhas e legumes

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

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

#### 12/05 – TERÇA-FEIRA

---

**Sopa:** Canja<sup>1</sup> | Vegetariano: Sopa de favas

**Prato Geral:** Frango estufado com puré<sup>7</sup> de batata

**Prato Vegetariano:** Estufado de seitan<sup>1</sup> com puré de batata

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Pera)

#### 13/05 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de batata e feijão<sup>12</sup> encarnado

**Prato Geral:** Ovos<sup>3</sup> mexidos com arroz

**Prato vegetariano:** Tofu<sup>6</sup> mexido com arroz

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

#### 14/05 – QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de agrião

**Prato Geral:** Açorda<sup>1</sup> de cação<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Açorda de cogumelos

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Banana) ou Pudim<sup>4,7</sup>

#### 15/05 – SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de grão<sup>12</sup> e feijão-verde

**Prato Geral:** Esparguete<sup>1</sup> à bolonhesa

**Prato Vegetariano:** Esparguete<sup>1</sup> à bolonhesa com tofu<sup>6</sup>

**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 rijas; **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.