



Ano Letivo: 2025/2026  
Refeição: Almoço  
Mês: Junho  
Semana: 3ª Semana



#### 15/06 - SEGUNDA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de agrião

**Prato Geral:** Massada<sup>1</sup> de peixe<sup>4</sup>

**Prato Vegetariano:** Massada<sup>1</sup> vegetariana com tofu<sup>6</sup> e hortícolas

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Maçã)

#### 16/06 – TERÇA-FEIRA

---

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

**Prato Geral:** Frango assado com batata frita

**Prato Vegetariano:** Seitan assado com batata frita

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

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

#### 17/06 - QUARTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de cenoura e coentros

**Prato Geral:** Ovos<sup>4</sup> mexidos com arroz

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

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

#### 18/06 – QUINTA-FEIRA

---

**Sopa:** Creme de vegetais

**Prato Geral:** Bolonhesa<sup>1</sup> de atum<sup>4</sup>

**Prato vegetariano:** Bolonhesa<sup>1</sup> de lentilhas<sup>12</sup>

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

**Sobremesa:** Fruta da época (Quivi)

#### 19/06 – SEXTA-FEIRA

---

**Sopa:** Sopa de alho-francês

**Prato Geral:** Cozido de grão<sup>12</sup>

**Prato Vegetariano:** Estufado de feijão-branco<sup>12</sup> com batata e legumes

**Vegetais:** Salada de alface, pepino 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.