



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



22/06 - SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme abóbora e cenoura

Prato Geral: Hambúrguer¹ de bovino com arroz

Prato Vegetariano: Hambúrguer¹ de feijão-preto¹² com arroz

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Nectarina)

23/06 – TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete

Prato Geral: Açorda¹ de Cação⁴/Tintureira³

Prato Vegetariano: Açorda de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

24/06 - QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura, feijão e espinafre

Prato Geral: Carne do alguidar com Fusilli¹

Prato vegetariano: Jardineira de legumes

Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Melo)

25/06 – QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana

Prato Geral: Corvina⁴ no forno com arroz de coentros

Prato vegetariano: Tofu¹ grelhado com arroz de coentros

Vegetais: Salada de alface, cenoura e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

26/06 – SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde

Prato Geral: Frango estufado com puré⁷ de batata | Mourão: Perna de peru estufada com puré⁷ de batata

Prato Vegetariano: Estufado de seitan¹ com puré⁷ de batata

Vegetais: Salada de alface, pepino e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Laranja) ou gelatina

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.