Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Novembro
Semana: 1ª Semana

02/11 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato Geral: Ovos[3] mexidos com arroz
Prato Vegetariano: Tofu[6] mexido com arroz
Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Banana)

03/11 - **TERÇA-FEIRA**

Sopa: Sopa de alho-francês e curgete
Prato Geral: Feijoada[12] à lavrador
Prato Vegetariano: Feijoada[12] de cogumelos
Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento
Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

04/11 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Caldo-verde
Prato Geral: Esparguete[1] com atum[4] e limão
Prato Vegetariano: Esparguete[1] com ervilhas[12] e rúcula
Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião
Sobremesa: Fruta da época (Pera)

05/11 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Sopa Primavera[12]
Prato Geral: Strogonoff[7] de peru com arroz
Prato Vegetariano: Strogonoff[6] de cogumelos com arroz
Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (Laranja) ou Pudim[3,7]

06/11 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Creme de cenoura e coentros
Prato Geral: Maruca[4] estufada em molho de tomate com batata
Prato Vegetariano: Seitan[1] assado com batata e cenoura
Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

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.

Nutricionista Inês Martinho Cardoso CP 5389N