Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Outubro
Semana: 4ª Semana

26/10 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Sopa de abóbora e agrião
Prato Geral: Açorda (pão[1], ovo[3], pescada[4]) de tomate
Prato Vegetariano: Caril de grão[12]
Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Uva)

27/10 - **TERÇA-FEIRA**

Sopa: Creme de batata-doce e cenoura
Prato Geral e Vegetariano: Sopinha de feijão[12] com massa cotovelo[1]
Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento
Sobremesa: Fruta da época (Tangerina)

28/10 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de brócolos
Prato Geral: Carne do alguidar com batata frita
Prato Vegetariano: Seitan[1] do alguidar com batata-frita
Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião
Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

29/10 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de cenoura e couve-branca
Prato Geral: Cavala[4] grelhada com arroz de coentros
Prato Vegetariano: Tofu[6] salteado com legumes e arroz
Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (Pera)

30/10 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Creme de vegetais
Prato Geral: Frango no forno com limão e esparguete[1]
Prato Vegetariano: Cogumelos Portobello assados com limão e esparguete[5]
Vegetais: Salada de cenoura, rúcula e tomate
Sobremesa: Fruta da época (Banana)

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