Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Dezembro
Semana: 2ª Semana

07/12 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Sopa de espinafres
Prato Geral: Hambúrguer[1] de bovino com arroz
Prato Vegetariano: Hambúrguer[1] de feijão-preto[12] com arroz
Vegetais: Salada de alface
Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

08/12 - **TERÇA-FEIRA**

Feriado – Imaculada Conceição

09/12 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Sopa da horta[12]
Prato Geral: Bacalhau[4]-à-Brás
Prato Vegetariano: Pizza[1] Marguerita (tomate e "queijo vegan[8]")
Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião
Sobremesa: Fruta da época (Banana)

10/12 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Creme de cenoura, feijão-manteiga[12] e espinafres
Prato Geral: Frango estufado em molho de tomate com esparguete[1]
Prato Vegetariano: Seitan estufado em molho de tomate com esparguete[1]
Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola
Sobremesa: Fruta da época (Pera)

11/12 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de nabiças
Prato Geral: Pescada[4] em molho de coentros com arroz
Prato Vegetariano: Tofu[6] em molho de coentros e arroz
Vegetais: Salada 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 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