Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Dezembro
Semana: 3ª Semana

## 14/12 - **SEGUNDA-FEIRA**

**Sopa:** Creme de agrião

**Prato Geral:** Bolonhesa de atum[4] e esparguete[1]

**Prato Vegetariano:** Bolonhesa de lentilhas[12] e esparguete[1]

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

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

## 15/12 - **TERÇA-FEIRA**

**Sopa:** Sopa de espinafres e feijão-branco[12]

**Prato Geral:** Pizza[1] Marguerita (tomate e queijo[7])

**Prato Vegetariano:** Pizza[1] Marguerita (tomate e "queijo vegan[8]")

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

**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