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

16/11 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Sopa Juliana

Prato Geral: Almondegas[1] em molho de tomate com esparguete[1]

Prato Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas[12] com esparguete[1]

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

17/11 - **TERÇA-FEIRA**

Sopa: Sopa de feijão-branco e juliana de legumes

Prato Geral: Salada russa (batata, cenoura, ervilhas[12], ovo[4], maionese[4])

Prato Vegetariano: Salada russa vegetariana

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

18/11 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Açorda (pão[1]) de cação[4]

Prato Vegetariano: Assado de feijão-branco[12], batata e brócolos com alecrim e laranja

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

19/11 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de feijão-encarnado[12] e nabiças

Prato Geral: Perna de peru, batatas e cenouras no forno com laranja e alecrim

Prato Vegetariano: Açorda (pão[1]) de cogumelos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

20/11 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Creme de alho-francês

Prato Geral: Solha[4] no forno com arroz de coentros

Prato Vegetariano: Seitan[1] em molho[6] de coentros com arroz

Vegetais: Salada de 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