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

23/11 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Creme de abóbora e agrião

Prato Geral: Massa[1] (Fusilli) com atum[4] gratinada (queijo[7])

Prato Vegetariano: Fusilli[1] mediterrânico vegan (lentilhas[12], "queijo vegan"[8])

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Pera)

24/11 - **TERÇA-FEIRA**

Sopa: Sopa de brócolos

Prato Geral: Frango assado com batata frita

Prato Vegetariano: Seitan[1] assado com batata frita

Vegetais: Salada de alface, tomate e pimento

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

25/11 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de cenoura e couve-branca

Prato Geral e Vegetariano: Grãos[12] refogados com arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Banana)

26/11 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de espinafres

Prato Geral: Pescada[4] cozida com ovo[3], batata e brócolos

Prato Vegetariano: Tofu[6] no forno com batata e brócolos cozidos

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

27/11 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Creme de batata-doce e feijão-encarnado[12]

Prato Geral: Bifes de porco estufados com esparguete[1]

Prato Vegetariano: Seitan[1] estufado com esparguete[1]

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