Ano Letivo: 2026/2027
Refeição: Almoço
Mês: Dezembro
Semana: 1ª Semana

30/11 - **SEGUNDA-FEIRA**

Sopa: Creme de abóbora e cenoura

Prato Geral: Açorda (pão[1], ovo[3]) de alho com Pescada[4]

Prato Vegetariano: Caril de grão[12]

Vegetais: Salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época (Kiwi)

01/12 - **TERÇA-FEIRA**

Feriado – Restauração da Independência

02/12 - **QUARTA-FEIRA**

Sopa: Caldo-verde

Prato Geral: Omelete[3] de salsa e cebola com arroz

Prato Vegetariano: Tofu[6] mexido com espinafres e arroz

Vegetais: Salada de alface, cenoura e agrião

Sobremesa: Fruta da época (Maçã)

03/12 - **QUINTA-FEIRA**

Sopa: Creme de couve-flor e feijão-branco[12]

Prato Geral: Bacalhau[4] espiritual[1,7]

Prato Vegetariano: Empadão[6,12] mediterrânico

Vegetais: Salada de alface, tomate e cebola

Sobremesa: Fruta da época (Dióspiro)

04/12 - **SEXTA-FEIRA**

Sopa: Sopa de cenoura e couve-galega

Prato Geral: Lombo assado com massa lacinhos[1]

Prato Vegetariano: Estufado de grão[12] e cogumelos com massa lacinhos[1]

Vegetais: Salada 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