



Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2025/26

SEMANA DE 6 A 10 ABRIL

2.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	
3.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	<p>Feijão branco e nabiças</p> <p>Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilha e cenoura ^{1,3,4,6,13} Salada com 3 variedades hortícola da época</p> <p>Arroz de tomate, pimentos e feijão branco . Salada alface</p> <p>Gelatina (mais 2 variedades fruta da época)</p>
5.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	<p>Feijão verde</p> <p>Cubinhos de coxa de peru estufados com massa espiral¹</p> <p>Salada com 3 variedades hortícola da época</p> <p>Tirinhas de seitan salteados com massa espiral¹. Salada Clementina (mais 2 variedades fruta da época)</p>
6.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	<p>Couve penca e abóbora</p> <p>Abrótea cozida, batata, ovo, feijão verde e cenoura^{3,4} Salada com 3 variedades hortícola da época</p> <p>Cuscus, ervilha, feijão verde e cenoura</p> <p>Pera (mais 2 variedades fruta da época)</p>

Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais c/ glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias não são nocivas à saúde. Para mais informação consulte o responsável pelo serviço refeições.
- A refeição de dieta é servida diariamente apenas aos alunos que apresentem respetivo declaração médica ou por motivo religioso.
- A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação).
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.