



# Ementa Escolar

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

## SEMANA DE 13 A 17 ABRIL

2. <sup>a</sup> feira	SOPA	<b>Alho francês</b> <b>Cavala, feijão frade, batata, cenoura e ovo</b> <sup>3,4</sup> <b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b> <b>Soja (grossa), feijão frade, batata e cenoura</b> <sup>6</sup> <b>Pera (mais 2 variedades fruta da época)</b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
3. <sup>a</sup> feira	SOPA	<b>Agrião</b> <b>Arroz de aves e cogumelos. Salada com 3 variedades hortícola da época</b> <b>Lentilha estufada com arroz de cogumelos. Salada</b> <b>Laranja (mais 2 variedades fruta da época)</b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
4. <sup>a</sup> feira	SOPA	<b>Feijão encarnado e couve portuguesa</b> <b>Pataniscas de paloco com arroz de tomate</b> <sup>1,3,4,6</sup> . <b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b> <b>Pataniscas de legumes</b> <sup>1</sup> . <b>Salada de feijão encarnado, alface e cenoura</b> <b>Banana (mais 2 variedades fruta da época)</b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
5. <sup>a</sup> feira	SOPA	<b>Creme de brócolos</b> <b>Costeleta de porco grelhada com esparguete</b> <sup>1</sup> . <b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b> <b>Bolonhesa de soja (fina) com esparguete</b> <sup>6</sup> . <b>Salada</b> <b>Maçã Royal Gala (mais 2 variedades fruta da época)</b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
6. <sup>a</sup> feira	SOPA	<b>Feijão verde</b> <b>Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura</b> <sup>3,4</sup> <b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b> <b>Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura</b> <b>Clementina (mais 2 variedades fruta da época)</b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	

### 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- Tremoço; 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.