



Ementa Escolar

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

SEMANA DE 20 A 24 ABRIL

2.ª feira	SOPA	Tomate e feijão verde
	PRATO	Hamburguer (vaca) grelhado com arroz e batata frita ^{3,6,11,13}
	VEGETARIANO	Salada com 3 variedades hortícola da época Tofu salteado com ervas aromáticas, arroz e batata frita ⁶ .
	SOBREMESA	Salada Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Couve coração, cenoura e ervilha
	PRATO	Filetes de pescada no forno, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ⁴ Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (couve, cenoura, ervilha e feijão verde)
	SOBREMESA	Gelatina (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Frango (coxa/perna) assado com esparguete ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (fina) estufada com esparguete ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabo com rama
	PRATO	Peixe grelhado (salmão ⁴ , peixe espada ou seriolela) com batata e brócolos Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Arroz de tomate e feijão branco. Salada alface e cenoura
	SOBREMESA	Clementina (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Couve lombarda e cenoura
	PRATO	Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura) ^{1,6,7} Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão e cenoura ¹
	SOBREMESA	Maça golden (mais 2 variedades fruta da época)

Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais c/ glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos. Para quem não é alérgico a 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 respetiva 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.