



# Ementa Escolar

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

## SEMANA DE 27 ABRIL A 1 MAIO

|           |             |  |
|-----------|-------------|--|
| 2.ª feira | SOPA        | <b>Alho francês</b><br><b>Feijoada de seitan (cubinhos) com arroz <sup>1,6</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Feijoada de seitan com arroz <sup>1,6</sup> . Salada</b><br><b>Laranja (mais 2 variedades fruta da época)</b>  |
|           | PRATO       |  |
|           | VEGETARIANO |  |
|           | SOBREMESA   |  |
| 3.ª feira | SOPA        | <b>Agrião</b><br><b>Carne de porco e cenoura estufadas com batata cozida . Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Cuscus com cenoura e ervilha estufadas<sup>1</sup> . Salada</b><br><b>Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)</b>                                       |
|           | PRATO       |  |
|           | VEGETARIANO |  |
|           | SOBREMESA   |  |
| 4.ª feira | SOPA        | <b>Grão de bico e couve lombarda</b><br><b>Massada de peixe (espécies variadas + delícias do mar<sup>1,2,3,4</sup></b><br><b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Grão de bico estufado com seitan <sup>6</sup> . Salada</b><br><b>Pera (mais 2 variedades fruta da época)</b> |
|           | PRATO       |  |
|           | VEGETARIANO |  |
|           | SOBREMESA   |  |
| 5.ª feira | SOPA        | <b>Espinafres</b><br><b>Tirinhas de peito de peru com cogumelos estufados e arroz de cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Soja (grossa)cogumelos estufados e arroz cenoura <sup>1</sup> . Salada</b><br><b>Maçã Royal gala (mais 2 variedades fruta da época)</b>     |
|           | PRATO       |  |
|           | VEGETARIANO |  |
|           | SOBREMESA   |  |
| 6.ª feira | SOPA        | <b>DIA DO TRABALHADOR</b>  |
|           | PRATO       |  |
|           | VEGETARIANO |  |
|           | SOBREMESA   |  |
|           | LANCHE      |  |

### 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- Tremço; 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.