



# Ementa Escolar

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

## SEMANA DE 4 A 8 MAIO

2.ª feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Frango (perna/coxa) estufado com massa meada <sup>1</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Massada de ervilhas e milho <sup>1</sup> . Salada
	SOBREMESA	Maçã Fuji (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Canja de frango <sup>1</sup> / Sopa de legumes
	PRATO	Atum com arroz de tomate <sup>4</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Arroz de tomate e soja (grossa) <sup>6</sup> . Salada
	SOBREMESA	Leite creme <sup>3,7</sup> (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura) com arroz branco <sup>1,6,7</sup> Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Feijoada com legumes e arroz branco
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura)
	PRATO	Massada de paloco <sup>1,4</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (fina) <sup>1,6</sup> . Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Grão de bico e agrião
	PRATO	Jardineira (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) com carne de vaca. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Jardineira (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)
	SOBREMESA	Maçã royal gala (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; 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 religiosos
- 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.