



Ementa Escolar

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

SEMANA DE 25 A 29 MAIO

2.ª feira	SOPA	Alho francês Atum, feijão frade, batata e ovo^{3,4}. Salada com 3 variedades hortícola da época Feijão frade, batata e cenoura⁶. Salada alface e tomate Banana (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
3.ª feira	SOPA	Agrião Hamburguer de aves grelhado com arroz branco^{3,11,13} Salada com 3 variedades hortícola da época Hamburguer de soja com arroz branco^{1,6}. Salada Salada de fruta (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA	Feijão encarnado e couve portuguesa Bacalhau com natas^{1,4,7}. Salada com 3 variedades hortícola da época Soja (fina) com natas⁶. Salada Pera (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
5.ª feira	SOPA	Creme de brócolos Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura)^{1,6,7} Salada com 3 variedades hortícola da época Feijoada com massa cotovelinho¹. Salada Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
6.ª feira	SOPA	Feijão verde Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura^{3,4} Salada com 3 variedades hortícola da época Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)
	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 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.