

# Ementa Escolar

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/26

## SEMANA DE 8 A 12 JUNHO

2.ª feira	SOPA	<b>Alho francês</b> <b>Rancho vegetariano ( grão de bico, massa macarronete, cenoura e couve lombarda<sup>1</sup>). Salada de alface e tomate</b> <b>Rancho vegetariano<sup>1</sup> . Salada</b> <b>Banana</b> <b>logurte sólido e pão mistura com fiambre<sup>1,6,7</sup></b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	
3.ª feira	SOPA	<b>Espinafres</b> <b>Peito de peru estufado e arroz de cenoura. Salada de alface</b> <b>Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura<sup>1</sup> . Salada</b> <b>Maçã golden</b> <b>Leite simples e pão com manteiga<sup>1,7</sup></b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	
4.ª feira	SOPA	<b>DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS</b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	
5.ª feira	SOPA	<b>Agrião</b> <b>Carne de porco com cenoura e ervilha estufado com puré batata<sup>7</sup> . Salada de alface</b> <b>Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados<sup>1</sup> . Salada</b> <b>Kiwi</b> <b>Leite achocolatado e pão de mistura com queijo<sup>1,7</sup></b>
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	
6.ª feira	SOPA	<b>Creme de cenoura e curgete</b> <b>Maruca cozida com batata, cenoura e e couve portuguesa</b> <b>Cuscus, lentilhas, cougete e cenoura<sup>1</sup></b> <b>Tangerina</b> <b>logurte líquido e bolachas<sup>1,3,7</sup></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- 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).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo inscritos no serviço.
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.