

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 1 A 5 JUNHO

2.ª feira	SOPA	Couve galega Bife de frango estufado com esparguete¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época Bolonhesa de soja (fina) com esparguete^{1,6} . Salada Pêra (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
3.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabo com rama Red-fish frito (solha, peixe espada ou carapauzinho) com arroz de tomate e feijão branco. Salada com 3 variedades hortícola da época Tofu com arroz de tomate e feijão branco⁶ . Salada Pudim^{3,7} (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA	Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura) Arroz à valenciana (porco, lulas, miolo de ameijoia e salsicha)^{1,2,6,7,13,14} . Salada com 3 variedades hortícola da época Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura. Salada Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
5.ª feira	SOPA	CORPO DE DEUS
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
6.ª feira	SOPA	Couve coração e cenoura Febra de porco de cebolada com esparguete¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época Grão de bico, macarrão, couve lombarda e cenoura estufados¹ Maçã royal gala (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).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo inscritos no serviço.
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.