



Ementa Escolar

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

SEMANA DE 8 A 12 JUNHO

2.ª feira	SOPA	Alho francês Rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete, cenoura e couve lombarda¹). Salada com 3 variedades hortícola da época Rancho vegetariano¹ . Salada Banana (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
3.ª feira	SOPA	Espinafres Peito de peru estufado e arroz de cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura¹ . Salada Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA	DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
5.ª feira	SOPA	Agrião Carne de porco com cenoura e ervilha estufado com puré batata⁷ . Salada com 3 variedades hortícola da época Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados¹ . Salada Kiwi (mais 2 variedades fruta da época)
	PRATO	
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
6.ª feira	SOPA	Creme de cenoura e curgete Maruca cozida com batata, cenoura e e couve portuguesa. Salada com 3 variedades hortícola da época Cuscus, lentilhas, cougete e cenoura¹ Tangerina (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.