



# Ementa Escolar

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

## SEMANA DE 20 A 24 JULHO

|           |             |                                                                                                       |
|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | SOPA        | Alho francês                                                                                          |
|           | PRATO       | Feijoada de seitan (cubinhos) com arroz <sup>1,6</sup> . Salada de alface e beterraba                 |
|           | VEGETARIANO | Feijoada de seitan com arroz <sup>1,6</sup> . Salada                                                  |
|           | SOBREMESA   | Laranja                                                                                               |
|           | LANCHE      | logurte sólido e pão mistura com manteiga <sup>1,7</sup>                                              |
| 3.ª feira | SOPA        | Agrião                                                                                                |
|           | PRATO       | Carne de porco e cenoura estufadas com batata cozida . Salada de alface                               |
|           | VEGETARIANO | Cuscus com cenoura e ervilha estufadas <sup>1</sup> . Salada                                          |
|           | SOBREMESA   | Maçã golden                                                                                           |
|           | LANCHE      | Leite simples e pão de mistura com fiambre <sup>1,6,7</sup>                                           |
| 4.ª feira | SOPA        | Grão de bico e couve lombarda                                                                         |
|           | PRATO       | Massada de peixe (espécies variadas + delícias do mar <sup>1,2,3,4</sup><br>Salada de alface e tomate |
|           | VEGETARIANO | Grão de bico estufado com seitan <sup>6</sup> . Salada                                                |
|           | SOBREMESA   | Pera                                                                                                  |
|           | LANCHE      | Leite simples com cereais <sup>1,7</sup>                                                              |
| 5.ª feira | SOPA        | Espinafres                                                                                            |
|           | PRATO       | Tirinhas de peito de peru com cogumelos estufados e arroz de cenoura. Salada de alface                |
|           | VEGETARIANO | Soja (grossa)cogumelos estufados e arroz cenoura <sup>1</sup> . Salada                                |
|           | SOBREMESA   | Maçã Royal gala                                                                                       |
|           | LANCHE      | Leite achocolatado e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>                                         |
| 6.ª feira | SOPA        | Creme de cenoura e curgete                                                                            |
|           | PRATO       | Maruca cozida com batata, cenoura e ervilhas                                                          |
|           | VEGETARIANO | Massada de lentilha e legumes <sup>1</sup>                                                            |
|           | SOBREMESA   | Banana                                                                                                |
|           | LANCHE      | logurte líquido e bolachas <sup>1,3,7</sup>                                                           |

### Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 respetiva declaração médica ou por motivo religioso.
- 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.