

Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2026/27

SEMANA DE 28 SETEMBRO A 2 OUTUBRO

2.ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Rancho de legumes (gão de bico, macarronete, cenoura e couve lombarda) ¹. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Rancho de legumes ¹. Salada
	SOBREMESA	Banana (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Peito de peru estufado e arroz de cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura ¹. Salada
	SOBREMESA	Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Grão de bico e couve lombarda
	PRATO	Massada de peixe (peixe variado + delícias do mar ^{1,2,3,4}. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Grão de bico, cenoura e alho francês estufados com macarronete. Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Carne de porco com cenoura e ervilha estufado com puré batata ⁷. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados ¹. Salada
	SOBREMESA	Kiwi (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Creme de cenoura e curgete
	PRATO	Maruca cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Cuscus, lentilhas, cougete e cenoura ¹. Salada
	SOBREMESA	Tangerina (mais 2 variedades fruta da época)

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 - Alho; 10 - Mostarda; 11 - Sésamo; 12 - Sulfitos; 13 - Tremço; 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).

Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.