

Ementa Escolar

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2026/27

SEMANA DE 26 A 30 OUTUBRO

2.ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Cavala, feijão frade, batata, cenoura e ovo ^{3,4}
	VEGETARIANO	Soja (grossa), feijão frade, batata e cenoura ⁶
	SOBREMESA	Pera
	LANCHE	logurte sólido e pão mistura com fiambre ^{1,6,7}
3.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Arroz de aves e cogumelos. Salada de alface e cenoura/beterraba
	VEGETARIANO	Lentilha estufada com arroz de cogumelos. Salada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Feijão encarnado e couve portuguesa
	PRATO	Pataniscas de paloco com arroz de tomate ^{1,3,4,6} . Salada de alface e cenoura
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ¹ . Salada de feijão encarnado, alface e cenoura
	SOBREMESA	Melancia
	LANCHE	Leite simples com cereais ^{1,7}
5.ª feira	SOPA	Couve lombarda e cenoura
	PRATO	Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura) ^{1,6,7}
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão e cenoura ¹
	SOBREMESA	Maça golden
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,7}
6.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura ^{3,4}
	VEGETARIANO	Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	logurte líquido e bolachas ^{1,3,7}

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 - Alpo; 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).

Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.