

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 6 A 9 OUTUBRO

2.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA
3.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Canja de frango ¹ / Sopa de legumes Atum com esparguete e molho tomate ^{1,4} . Salada de alface e tomate Soja (fina) com esparguete e molho tomate ^{1,6} . Salada Leite creme ^{3,7} Sumo 100% fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
4.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Couve lombarda e cenoura Frango (perna/coxa) estufado com massa espiral ¹ . Salada de milho e tomate Massada de ervilhas e milho ¹ . Salada Pera Iogurte líquido e pão de mistura com queijo ^{1,7}
5.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Couve flor e alho francês Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} . Salada de alface e cenoura Soja (grossa), batata, couve flor e cenoura salteadas ^{1,6} . Salada alface e tomate Laranja Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
6.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA LANCHE	Feijão verde Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura) com arroz branco ^{1,6,7} Feijoada com legumes e arroz branco Melancia Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}

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 rijas; 9 - Aipo; 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.