

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 19 A 23 OUTUBRO

2.ª feira	SOPA	Cenoura e couve flor
	PRATO	Esparguete com carne (vaca) picada estufada ¹ . Salada alface e beterraba
	VEGETARIANO	Soja (fina) e cenoura guisadas com esparguete ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	logurte sólido e bolachas ^{1,3,7}
3.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabijas
	PRATO	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilha e cenoura ^{1,3,4,6,13}
	VEGETARIANO	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco. Salada alface
	SOBREMESA	Gelatina/Pera
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Cubinhos de coxa de peru estufados com massa espiral ¹
	VEGETARIANO	Salada de alface
	SOBREMESA	Tirinhas de seitan salteados com massa espiral ¹ . Salada
	LANCHE	Uva
5.ª feira	SOPA	Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}
	PRATO	Couve penca e abóbora
	VEGETARIANO	Abrótea cozida, batata, ovo, feijão verde e cenoura ^{3,4}
	SOBREMESA	Cuscus, ervilha, feijão verde e cenoura
	LANCHE	Pera
6.ª feira	SOPA	Sumo 100% fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
	PRATO	Espinafres
	VEGETARIANO	Bife de frango grelhado com arroz de feijão manteiga. Salada de alface e tomate
	SOBREMESA	Bife de seitan grelhado com arroz de feijão ¹ . Salada
	LANCHE	Maçã starking
		Leite simples e pão de mistura com queijo ^{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 - Sulfites; 13 - Tremeço; 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.