

Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - 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} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (grossa), feijão frade, batata e cenoura ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Arroz de aves e cogumelos. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Lentilha estufada com arroz de cogumelos. Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Feijão encarnado e couve portuguesa
	PRATO	Pataniscas de paloco com arroz de tomate ^{1,3,4,6} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ¹ . Salada de feijão encarnado, alface e cenoura
	SOBREMESA	Melancia (mais 2 variedades fruta da época)
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} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão e cenoura ¹ . Salada
	SOBREMESA	Maça golden (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura ^{3,4} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura. Salada
	SOBREMESA	Banana (mais 2 variedades fruta da época)

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 rija; 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.