

# Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2024/25

## SEMANA DE 9 A 13 JUNHO

|           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | SOPA        | <b>Espinafres</b><br><b>Peito de peru estufado e arroz de cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura<sup>1</sup>. Salada Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)</b>                                                                   |
|           | PRATO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | VEGETARIANO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | SOBREMESA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 3.ª feira | SOPA        | <b>DIA DE PORTUGAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|           | PRATO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | VEGETARIANO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | SOBREMESA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | LANCHE      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 4.ª feira | SOPA        | <b>Grão de bico e couve lombarda</b><br><b>Massada de peixe (peixe variado + delícias do mar<sup>1,2,3,4</sup> .</b><br><b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Grão de bico, cenoura e alho francês estufados com macarronete. Salada</b><br><b>Laranja (mais 2 variedades fruta da época)</b> |
|           | PRATO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | VEGETARIANO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | SOBREMESA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5.ª feira | SOPA        | <b>Agrião</b><br><b>Carne de porco com cenoura e ervilha estufado com puré batata<sup>7</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados<sup>1</sup> . Salada</b><br><b>Kiwi (mais 2 variedades fruta da época)</b>                                  |
|           | PRATO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | VEGETARIANO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | SOBREMESA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 6.ª feira | SOPA        | <b>Creme de cenoura e curgete</b><br><b>Maruca cozida com batata, cenoura e couve portuguesa.</b><br><b>Salada com 3 variedades hortícola da época</b><br><b>Cuscus, lentilhas, cougete e cenoura<sup>1</sup></b><br><b>Tangerina (mais 2 variedades fruta da época)</b>                                        |
|           | PRATO       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | VEGETARIANO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|           | SOBREMESA   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

### 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- 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).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo inscritos no serviço.
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.