

# Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2025/26

## SEMANA DE 22 A 26 SETEMBRO

|           |             |                                                                                                                                          |
|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | SOPA        | Couve galega                                                                                                                             |
|           | PRATO       | Bife de frango estufado com esparguete <sup>1</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época                                         |
|           | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja (fina) com esparguete <sup>1,6</sup> . Salada                                                                          |
|           | SOBREMESA   | Pêra (mais 2 variedades fruta da época)                                                                                                  |
| 3.ª feira | SOPA        | Feijão branco e nabo com rama                                                                                                            |
|           | PRATO       | Red-fish frito (solha, peixe espada ou carapauzinho) com arroz de tomate e feijão branco. Salada com 3 variedades hortícola da época     |
|           | VEGETARIANO | Tofu com arroz de tomate e feijão branco <sup>6</sup> . Salada                                                                           |
|           | SOBREMESA   | Pudim <sup>3,7</sup> (mais 2 variedades fruta da época)                                                                                  |
| 4.ª feira | SOPA        | Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura)                                                                                            |
|           | PRATO       | Arroz à valenciana (porco, lulas, miolo de ameijoia e salsicha) <sup>1,2,6,7,13,14</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época    |
|           | VEGETARIANO | Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura. Salada                                                                                           |
|           | SOBREMESA   | Laranja (mais 2 variedades fruta da época)                                                                                               |
| 5.ª feira | SOPA        | Tomate e feijão verde                                                                                                                    |
|           | PRATO       | Peixe grelhado (salmão <sup>4</sup> ou seriolela) com batata e brócolos. Salada com 3 variedades hortícola da época                      |
|           | VEGETARIANO | Tofu e ervas aromáticas salteados com batata e brócolos <sup>6</sup> . Salada                                                            |
|           | SOBREMESA   | Clementina (mais 2 variedades fruta da época)                                                                                            |
| 6.ª feira | SOPA        | Couve coração e cenoura                                                                                                                  |
|           | PRATO       | Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura) <sup>1,6,7</sup> . Salada com 3 variedades hortícola da época |
|           | VEGETARIANO | Grão de bico, macarrão, couve lombarda e cenoura estufados <sup>1</sup> . Salada                                                         |
|           | SOBREMESA   | Maçã royal gala (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- 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 respetivo declaração médica ou por motivo religiosos.
- 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.