

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 6 A 10 OUTUBRO

2.ª feira	SOPA	Couve lombarda e cenoura
	PRATO	Frango (perna/coxa) estufado com massa espiral ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Massada de ervilhas e milho ¹ . Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (grossa), batata, couve flor e cenoura salteadas ^{1,6} . Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura) com arroz branco ^{1,6,7} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Feijoada com legumes e arroz branco. Salada
	SOBREMESA	Melancia (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Canja de frango ¹ / Sopa de legumes
	PRATO	Atum com esparguete e molho tomate ^{1,4} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (fina) com esparguete e molho tomate ^{1,6} . Salada
	SOBREMESA	Leite creme ^{3,7} (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Grão de bico e agrião
	PRATO	Jardineira (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) com carne de vaca. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Quinoa, cenoura, ervilha e feijão verde. Salada
	SOBREMESA	Maçã royal gala (mais 2 variedades fruta da época)

Informa-se que:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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- Sulfites; 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).
- O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar e 1º ciclo inscritos no serviço.
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.