

Ementa Escolar

Ensino pré-escolar e 1º ciclo - Ano letivo 2025/26

SEMANA DE 3 A 7 NOVEMBRO

2.ª feira	SOPA	Tomate e feijão verde
	PRATO	Hamburguer (vaca) grelhado com arroz e batata frita ^{3,6,11,13}
	VEGETARIANO	Salada de alface e tomate
	VEGETARIANO	Tofu salteado com ervas aromáticas, arroz e batata frita ⁶ .
	SOBREMESA	Salada
	LANCHE	Laranja
3.ª feira	SOPA	Logurte sólido e bolachas ^{1,3,7}
	PRATO	Couve coração, cenoura e ervilha
	VEGETARIANO	Filetes de pescada no forno, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ⁴
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (couve, cenoura, ervilha e feijão verde)
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Frango (coxa/perna) assado com esparguete ¹ . Salada de alface e tomate
	VEGETARIANO	Soja (fina) estufada com esparguete ⁶ . Salada
	VEGETARIANO	Pera
	SOBREMESA	Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}
	LANCHE	
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}
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão e cenoura ¹
	VEGETARIANO	Maça golden
	SOBREMESA	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,7}
	LANCHE	
6.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabo com rama
	PRATO	Peixe grelhado (salmão ⁴ , peixe espada ou seriolela) com batata e brócolos
	VEGETARIANO	Arroz de tomate e feijão branco. Salada alface e cenoura
	VEGETARIANO	Melão
	SOBREMESA	Sumo 100% fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
	LANCHE	

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 rijas; 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.