

# Ementa Escolar

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

## SEMANA DE 24 A 28 NOVEMBRO

|           |             |                                                                                     |
|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.ª feira | SOPA        | Alho francês e cenoura                                                              |
|           | PRATO       | Ovos mexidos com queijo ralado, arroz de cenoura e ervilha <sup>3,7</sup>           |
|           | VEGETARIANO | Salada de alface e pepino                                                           |
|           | SOBREMESA   | Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas. Salada                         |
|           | LANCHE      | Maçã golden                                                                         |
| 3.ª feira | SOPA        | logurte sólido e pão mistura com manteiga <sup>1,7</sup>                            |
|           | PRATO       | Caldo verde <sup>6,7</sup>                                                          |
|           | VEGETARIANO | Carne de porco assada com esparguete <sup>1</sup> . Salada de alface e cenoura      |
|           | SOBREMESA   | Tofu estufado com esparguete <sup>1,6</sup> . Salada                                |
|           | LANCHE      | Laranja                                                                             |
| 4.ª feira | SOPA        | Leite simples e pão de mistura com fiambre (aves) <sup>1,6,7</sup>                  |
|           | PRATO       | Grão de bico e espinafres                                                           |
|           | VEGETARIANO | Pescada cozida, batata, cenoura e ervilha <sup>4</sup>                              |
|           | SOBREMESA   | Cuscus, grão de bico, ervilhas e cenoura                                            |
|           | LANCHE      | Pera                                                                                |
| 5.ª feira | SOPA        | Leite simples com cereais <sup>1,7</sup>                                            |
|           | PRATO       | Feijão manteiga e couve portuguesa                                                  |
|           | VEGETARIANO | Hamburguer de aves no forno com arroz de cenoura e couve coração <sup>3,11,13</sup> |
|           | SOBREMESA   | Tofu no forno com arroz de cenoura e couve coração <sup>6</sup>                     |
|           | LANCHE      | Maçã royal gala                                                                     |
| 6.ª feira | SOPA        | Leite achocolatado e pão de mistura com queijo <sup>1,7</sup>                       |
|           | PRATO       | Couve coração e cenoura                                                             |
|           | VEGETARIANO | Corvina no forno com puré de batata <sup>1</sup> . Salada de tomate                 |
|           | SOBREMESA   | Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno com puré de batata <sup>6</sup> .         |
|           | LANCHE      | Salada                                                                              |
| 6.ª feira | SOPA        | Banana                                                                              |
|           | PRATO       | logurte líquido e bolachas <sup>1,3,7</sup>                                         |
|           | VEGETARIANO |                                                                                     |
|           | SOBREMESA   |                                                                                     |
|           | 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 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 refeição s.
- A refeição de dieta é servida diariamente apenas aos alunos que apresentem respetivo 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.