

Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - 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 ^{3,7}
	VEGETARIANO	Salada com 3 variedades hortícola da época
	SOBREMESA	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas. Salada Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Caldo verde ^{6,7}
	PRATO	Carne de porco assada com esparguete ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tofu estufado com esparguete ^{1,6} . Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Grão de bico e espinafres
	PRATO	Pescada cozida, batata, cenoura e ervilha ⁴ Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Cuscus, grão de bico, ervilhas e cenoura
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Feijão manteiga e couve portuguesa
	PRATO	Hamburguer de aves no forno com arroz de cenoura e couve coração ^{3,11,13} Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tofu no forno com arroz de cenoura e couve coração ⁶
	SOBREMESA	Maçã royal gala (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Couve coração e cenoura
	PRATO	Corvina no forno com puré de batata ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno com puré de batata ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Banana (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- 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 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.