

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 15 A 19 DEZEMBRO

2.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Bife de frango estufado com esparguete ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (fina) com esparguete ^{1,6} . 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 ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pudim ^{3,7} (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) ^{1,2,6,7,13,14} . 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 ⁴ ou seriolela) com batata e brócolos. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tofu e ervas aromáticas salteados com batata e brócolos ⁶ . 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) ^{1,6,7} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão, couve lombarda e cenoura estufados ¹ . 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- 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.