

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 8 A 12 DEZEMBRO

2.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Dia da Imaculada Conceição
3.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Agrião Hamburguer de aves grelhado com arroz branco ^{3,11,13} Salada com 3 variedades hortícola da época Hamburguer de soja com arroz branco ^{1,6} . Salada Salada de fruta (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Creme de brócolos Bacalhau com natas ^{1,4,7} . Salada com 3 variedades hortícola da época Soja (fina) com natas ⁶ . Salada Pera (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Feijão encarnado e couve portuguesa Febr de porco de cebolada com esparguete ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época Feijoada com massa cotovelinho ¹ . Salada Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Feijão verde Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura ^{3,4} Salada com 3 variedades hortícola da época Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura. Salada Maçã golden (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.