

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 12 A 16 JANEIRO

2.ª feira	SOPA	Cenoura e couve flor
	PRATO	Esparguete com carne (vaca) picada estufada ¹ . Salada alface e beterraba
	VEGETARIANO	Soja (fina) e cenoura guisadas com esparguete ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	logurte sólido e bolachas ^{1,3,7}
3.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabças
	PRATO	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilha e cenoura ^{1,3,4,6,13}
	VEGETARIANO	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco. Salada alface
	SOBREMESA	Gelatina/Pera
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Cubinhos de coxa de peru estufados com massa espiral ¹
	VEGETARIANO	Salada de alface
	SOBREMESA	Tirinhas de seitan salteados com massa espiral ¹ . Salada
	LANCHE	Clementina
5.ª feira	SOPA	Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}
	PRATO	Couve penca e abóbora
	VEGETARIANO	Abrótea cozida, batata, ovo, feijão verde e cenoura ^{3,4}
	SOBREMESA	Cuscus, ervilha, feijão verde e cenoura
	LANCHE	Pera
6.ª feira	SOPA	Sumo 100% fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
	PRATO	Couve penca e abóbora
	VEGETARIANO	Abrótea cozida, batata, ovo, feijão verde e cenoura ^{3,4}
	SOBREMESA	Cuscus, ervilha, feijão verde e cenoura
	LANCHE	Pera
6.ª feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de feijão manteiga. Salada de alface e tomate
	VEGETARIANO	Bife de seitan grelhado com arroz de feijão ¹ . Salada
	SOBREMESA	Maçã starring
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,7}

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.