

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 19 A 23 JANEIRO

2.ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Cavala, feijão frade, batata, cenoura e ovo ^{3,4} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Soja (grossa), feijão frade, batata e cenoura ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Arroz de aves e cogumelos. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Lentilha estufada com arroz de cogumelos. Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Feijão encarnado e couve portuguesa
	PRATO	Pataniscas de paloco com arroz de tomate ^{1,3,4,6} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes ¹ . Salada de feijão encarnado, alface e cenoura . Salada
	SOBREMESA	Banana (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Costeleta de porco grelhada com esparguete ¹ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (fina) com esparguete ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Maçã Royal Gala (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura ^{3,4} Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura
	SOBREMESA LANCHE	Clementina (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 rijas; 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 respetiva 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.