

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 5 A 9 JANEIRO

2.ª feira	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Omelete de salsicha no forno e esparguete ^{1,3,6,7} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com esparguete
	SOBREMESA	Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Rojões (perna/pá de porco), batata cozida. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tomatada de tofu com batata ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Grão de bico e espinafres
	PRATO	Pescada cozida, batata, cenoura, feijão verde e ervilha ^{3,4} Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Salada de grão de bico, cenoura, feijão verde e ervilha. Salada
	SOBREMESA	Pera (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Feijão manteiga e couve portuguesa
	PRATO	Arroz de pato . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz de feijão manteiga ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Clementina (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Couve coração e cenoura
	PRATO	Arroz de pota ¹⁴ Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Massada de cogumelos, ervilhas e milho ¹ . 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- 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 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.