

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 16 A 20 FEVEREIRO

2.ª feira	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Ovos mexidos com queijo ralado, arroz de cenoura e ervilha ^{3,7}
	VEGETARIANO	Salada de alface e pepino
	SOBREMESA	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas. Salada
	LANCHE	Maçã golden
3.ª feira	SOPA	logurte sólido e pão mistura com manteiga ^{1,7}
	PRATO	Caldo verde ^{6,7}
	VEGETARIANO	Carne de porco assada com esparguete ¹ . Salada de alface e cenoura
	SOBREMESA	Tofu estufado com esparguete ^{1,6} . Salada
	LANCHE	Laranja
4.ª feira	SOPA	Leite simples e pão de mistura com fiambre (aves) ^{1,6,7}
	PRATO	Grão de bico e espinafres
	VEGETARIANO	Pescada cozida, batata, cenoura e ervilha ⁴
	SOBREMESA	Cuscus, grão de bico, ervilhas e cenoura
	LANCHE	Pera
5.ª feira	SOPA	Leite simples com cereais ^{1,7}
	PRATO	Feijão manteiga e couve portuguesa
	VEGETARIANO	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e couve coração ^{3,11,13}
	SOBREMESA	Tofu com arroz de cenoura e couve coração ⁶
	LANCHE	Maçã royal gala
6.ª feira	SOPA	Leite achocolatado e pão de mistura com queijo ^{1,7}
	PRATO	Couve coração e cenoura
	VEGETARIANO	Filetes de perca no forno com batata. Salada de tomate
	SOBREMESA	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno com puré de batata ⁶ .
	LANCHE	Salada
6.ª feira	SOPA	Banana
	PRATO	logurte líquido e bolachas ^{1,3,7}
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

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- 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 refeição s.
- 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.