

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 16 A 20 FEVEREIRO		
2.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	
3.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	
4.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	
5.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Feijão manteiga e couve portuguesa Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e couve coração^{3,11,13} Salada com 3 variedades hortícola da época Tofu com arroz de cenoura e couve coração⁶ Maçã royal gala (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA PRATO VEGETARIANO SOBREMESA	Couve coração e cenoura Filetes de perca no forno com batata. Salada com 3 variedades hortícola da época Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno com puré de batata⁶. Salada Banana (mais 2 variedades fruta da época)

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- 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 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).
- Por motivos operacionais a ementa pode ser alterada.