

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 2 A 6 MARÇO

2.ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Atum, feijão frade, batata e ovo ^{3,4} . Salada de tomate
	VEGETARIANO	Feijão frade, batata e cenoura ⁶ . Salada alface e tomate
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Iogurte sólido e pão mistura com fiambre ^{1,6,7}
3.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco ^{3,11,13}
	VEGETARIANO	Salada de alface e couve roxa
	SOBREMESA	Hamburguer de soja com arroz branco ^{1,6} . Salada
	LANCHE	Salada de fruta
4.ª feira	SOPA	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
	PRATO	Feijão encarnado e couve portuguesa
	VEGETARIANO	Bacalhau com natas ^{1,4,7} . Salada de alface, cenoura e milho
	SOBREMESA	Soja (fina) com natas ⁶ . Salada
	LANCHE	Pera
5.ª feira	SOPA	Leite simples com cereais ^{1,7}
	PRATO	Feijão encarnado e couve portuguesa
	VEGETARIANO	Bacalhau com natas ^{1,4,7} . Salada de alface, cenoura e milho
	SOBREMESA	Soja (fina) com natas ⁶ . Salada
	LANCHE	Pera
6.ª feira	SOPA	Leite achocolatado e pão de mistura com queijo ^{1,7}
	PRATO	Creme de brócolos
	VEGETARIANO	Rancho (carne de vaca, porco e chouriço, grão de bico, macarrão e cenoura) ^{1,6,7}
	SOBREMESA	Feijoada com massa cotovelinho ¹ . Salada
	LANCHE	Laranja
6.ª feira	SOPA	Leite achocolatado e pão de mistura com queijo ^{1,7}
	PRATO	Feijão verde
	VEGETARIANO	Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura ^{3,4}
	SOBREMESA	Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura
	LANCHE	Maçã golden
6.ª feira	SOPA	Iogurte líquido e bolachas ^{1,3,7}
	PRATO	Feijão verde
	VEGETARIANO	Salada de pescada, batata, ovo, ervilhas e cenoura ^{3,4}
	SOBREMESA	Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura
	LANCHE	Maçã golden

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.