

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 9 A 13 MARÇO

2.ª feira	SOPA	Couve galega
	PRATO	Bife de frango estufado com esparguete ¹ . Salada de alface e tomate
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (fina) com esparguete ^{1,6} . Salada
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}
3.ª feira	SOPA	Feijão branco e nabo com rama
	PRATO	Red-fish frito (solha, peixe espada ou carapauzinho) com arroz de tomate e feijão branco. Salada de alface
	VEGETARIANO	Tofu com arroz de tomate e feijão branco ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Pudim ^{3,7}
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura)
	PRATO	Arroz à valenciana (porco, lulas, miolo de ameijoia e salsicha) ^{1,2,6,7,13,14} . Salada de alface e cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura. Salada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	logurte sólido e bolachas ^{1,3,7}
5.ª feira	SOPA	Tomate e feijão verde
	PRATO	Peixe grelhado (salmão ⁴ ou seriolela) com batata e brócolos
	VEGETARIANO	Tofu e ervas aromáticas salteados com batata e brócolos ⁶
	SOBREMESA	Clementina
	LANCHE	Sumo 100% fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
6.ª feira	SOPA	Couve coração e cenoura
	PRATO	Febra de porco de cebolada com esparguete ¹ . Salada de pepino e tomate
	VEGETARIANO	Grão de bico, macarrão, couve lombarda e cenoura estufados ¹
	SOBREMESA	Maçã royal gala
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo ^{1,7}

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.