

Ementa Escolar

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

SEMANA DE 16 A 20 MARÇO

2.ª feira	SOPA	Alho francês
	PRATO	Rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete, cenoura e couve lombarda ¹). Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano ¹ . Salada
	SOBREMESA	Banana (mais 2 variedades fruta da época)
3.ª feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Peito de peru estufado e arroz de cenoura. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Seitan com cogumelos estufados e arroz cenoura ¹ . Salada
	SOBREMESA	Maçã golden (mais 2 variedades fruta da época)
4.ª feira	SOPA	Grão de bico e couve lombarda
	PRATO	Massada de peixe (peixe variado + delícias do mar ^{1,2,3,4} . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Grão de bico, cenoura e alho francês estufados com macarronete. Salada
	SOBREMESA	Laranja (mais 2 variedades fruta da época)
5.ª feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Carne de porco com cenoura e ervilha estufado com puré batata ⁷ . Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Seitan com batata, cenoura e ervilha estufados ¹ . Salada
	SOBREMESA	Kiwi (mais 2 variedades fruta da época)
6.ª feira	SOPA	Creme de cenoura e curgete
	PRATO	Maruca cozida com batata, cenoura e e couve portuguesa. Salada com 3 variedades hortícola da época
	VEGETARIANO	Cuscus, lentilhas, cougete e cenoura ¹
	SOBREMESA	Tangerina (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 religiosos
- 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.