



Ementa Escolar

Ensino 2º, 3º ciclos e secundário - Ano letivo 2023/24

SEMANA DE 25 A 29 MARÇO		
2.ª feira	SOPA	Couve flor e alho francês
	PRATO	Frango (perna/coxa) estufado com esparguete ¹ . Salada de tomate
	VEGETARIANO	Massada de ervilhas e milho ¹ . Salada
	SOBREMESA	Maçã Fuji
	LANCHE	Iogurte sólido e bolachas ^{1,3,7}
3.ª feira	SOPA	Canja de frango ¹ / Sopa de legumes
	PRATO	Atum com arroz de tomate ⁴ . Salada de alface e milho
	VEGETARIANO	Arroz de tomate e soja (grossa) ⁶ . Salada
	SOBREMESA	Leite creme ^{3,7}
	LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga ^{1,7}
4.ª feira	SOPA	Feijão verde
	PRATO	Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura) com arroz branco ^{1,6,7}
	VEGETARIANO	Feijoada com legumes e arroz branco
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Leite simples e pão mistura com marmelada/compota ^{1,7}
5.ª feira	SOPA	Primavera (couve lombarda, ervilha e cenoura)
	PRATO	Massada de paloco ^{1,4} . Salada de alface e beterraba
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (fina) ^{1,6} . Salada
	SOBREMESA	Pera
	LANCHE	Nectar de fruta e pão de mistura com fiambre ^{1,6,7}
6.ª feira	SOPA	
	PRATO	Sexta-feira Santa
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

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.