



EMENTA ESCOLAR

15 a 19 de setembro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de feijão verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 16	Sopa	Creme de alho francês e cenoura		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-coração, tomate e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 17	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Arroz de pato com cenoura ripada ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 18	Sopa	Creme de couve-flor		
	Prato	Salada quente de ovo, bacalhau, batata e grão-de-bico ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
SEXTA-FEIRA 19	Sopa	Sopa de nabijas		
	Prato	Bife de frango grelhado com cogumelos e massa espiral ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÊNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Bom regresso escolar!



Ementa elaborada por Vera Pires (Nutricionista CP. 5178N)