



# EMENTA ESCOLAR

22 a 26 de setembro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   22	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Atum à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 4, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   23	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração		
	<b>Prato</b>	Lombo de porco estufado com arroz de feijão vermelho <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino, tomate e beterraba <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   24	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e favas		
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe (salmão, perca e maruca) com pimento <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve-flor, feijão verde e cenoura cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   25	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos		
	<b>Prato</b>	Coxa de peru no forno com massa tricolor e cenoura aos cubos <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate e couve-roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   26	<b>Sopa</b>	Creme de nabo		
	<b>Prato</b>	Filete de pescada frito com arroz de alho francês <sup>2, 3, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, pepino e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.

No refeitório escolar são preparadas refeições com muito carinho que te vão ajudar a crescer com saúde!



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