



EMENTA ESCOLAR

29 de setembro a 3 de outubro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 29	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura ^{3, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 30	Sopa	Creme de curgete e feijão manteiga		
	Prato	Massada de tamboril com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e couve coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷		
QUARTA-FEIRA 1	Feriado Municipal			
QUINTA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de couve-flor		
	Prato	Jardineira de frango e peru (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 3	Sopa	Creme de chuchu		
	Prato	Filete de peixe vermelho no forno com arroz seco ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve coração, couve-bruxelas e cenoura cozidos 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.

Sabias que é bem mais difícil aprender e estudar com o "estômago vazio"? Alimenta-te bem - vai fazer toda a diferença!



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