



EMENTA ESCOLAR

13 a 17 de outubro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de espinafres	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Empadão de arroz seco, atum e lentilhas ^{4, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 14	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Pá de porco no forno com massa lacinhos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de couve-roxa, tomate e couve-coração ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 15	Sopa	Creme de curgete e feijão branco		
	Prato	Caldeirada de peixe (salmão, perca e maruca) com pimento ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve-flor, couve-bruxelas e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
QUINTA-FEIRA 16	Sopa	Sopa de feijão verde		
	Prato	Feijoada de frango e peru (feijão manteiga, cenoura e couve portuguesa) com arroz branco ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 17	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Massada de centros pescada com ervas aromáticas ^{1, 2, 3, 4, 6, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: 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.



A 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação!

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