



# EMENTA ESCOLAR

20 a 24 de outubro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   20	<b>Sopa</b>	Sopa de nabijas	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa com espinafres <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e cenoura <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   21	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e nabo		
	<b>Prato</b>	Filete de perca no forno com arroz de alho francês <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de couve-roxa, couve-coração e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   22	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas		
	<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com massa espiral <sup>1, 3, 6, 12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino, beterraba e tomate <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   23	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor		
	<b>Prato</b>	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro <sup>2, 4, 12, 14</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   24	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca		
	<b>Prato</b>	Espetadas de peru no forno com arroz seco e feijão preto <sup>12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, pepino e cebola <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	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.

O Dia Mundial da Alimentação serve também para lembrar que há ainda muita fome no mundo e que devemos partilhar com quem precisa!



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