



EMENTA ESCOLAR

27 a 31 de outubro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de couve coração	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Salada de massa tricolor com ovo, atum, cenoura e milho ^{1, 3, 4, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 28	Sopa	Sopa de brócolos		
	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)		
QUARTA-FEIRA 29	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite creme ⁷		
QUINTA-FEIRA 30	Sopa	Sopa de lentilhas		
	Prato	Bife de vaca estufado com massa lacinhos e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cenoura ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 31	Sopa	Creme de abóbora e feijão catarino		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Couve coração, couve-flor e couve-bruxelas 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 rijá, 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 no mundo, todos os dias, milhões de quilos de comida
vão para o lixo? Evita o desperdício alimentar aqui no refeitório!



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