



EMENTA ESCOLAR

27 a 31 de outubro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA | 27

Sopa	Sopa de couve coração
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)

Pão de mistura ¹
Água

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 inofensivas.

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!

