



EMENTA ESCOLAR

6 a 10 de outubro de 2025



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 6	Sopa	Sopa de couve lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Rojões de porco estufados com arroz de ervilhas ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba e cebola ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 7	Sopa	Creme de nabo		
	Prato	Filete de robalo no forno com batata assada ^{2, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Salada de cenoura, couve-coração e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 8	Sopa	Sopa de feijão vermelho		
	Prato	Escalopes de peru estufados com massa esparguete e cogumelos ^{1, 3, 6, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e couve-roxa ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 9	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Badejo à Gomes de Sá com ovo ^{2, 3, 4, 12, 14}		
	Legumes/Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 10	Sopa	Sopa de couve coração		
	Prato	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate 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.

É importante que proves todos os alimentos que são servidos
na cantina - descobrirás novos sabores que vais adorar!



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