



# EMENTA GERAL ESCOLAR

3 A 7 DE NOVEMBRO DE 2025



Segunda-feira   3	<b>Sopa</b>	Sopa com grão de bico	1
	<b>Prato</b>	Ovo mexido com ervas aromáticas e arroz de ervilhas <sup>3, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Couve coração, couve-flor e couve-bruxelas cozidos <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira   4	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	Água
	<b>Prato</b>	Centros de pescada no forno com molho de tomate e batata cozida <sup>4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de pepino e beterraba <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira   5	<b>Sopa</b>	Sopa de couve penca	Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Coxa de frango assada no forno com massa espirais tricolor <sup>1, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de cebola, cenoura e tomate <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira   6	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe (salmão, perca e maruca) com pimentos <sup>4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de couve-roxa e alface <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	
Sexta-feira   7	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas	
	<b>Prato</b>	Bife de peru grelhado com cogumelos e massa lacinhos <sup>1</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Brócolos e cenoura cozidos <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	

**Alergénios:** As refeições podem conter ou ter contacto com as seguintes substâncias ou produtos derivados, considerados alergénios alimentares comuns: 1. Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia e híbridos), 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos, 3. Ovos e produtos à base de ovos, 4. Peixe e produtos à base de peixe, 5. Amendoads e produtos à base de amendoins, 6. Soja e produtos à base de soja, 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose), 8. Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, nozes, castanha de caju, etc.), 9. Aipo e produtos à base de aipo, 10. Mostarda e produtos à base de mostarda, 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos, 13. Tremoço e produtos à base de tremoço, 14. Moluscos e produtos à base de moluscos. Para quem não apresenta alergias ou intolerâncias, estas substâncias são totalmente inofensivas.

**Nota:** Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.

Uma refeição equilibrada é o primeiro passo para um dia feliz na escola.

