



EMENTA GERAL ESCOLAR

10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



Segunda-feira 10	Sopa	Sopa de espinafres	1 Pão de mistura	Água
	Prato	Salada feijão-frade, atum e pimento com arroz branco ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Brócolos e cenoura cozida ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 11	Sopa	Creme de cenoura		
	Prato	Rojões estufados com castanha e batata cozida ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino, couve roxa e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 12	Sopa	Sopa de couve lombarda		
	Prato	Massada de tamboril e camarão com ervas aromáticas ^{1, 2, 4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Couve coração, cenoura e brócolos cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 13	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Almôndegas de novilho com molho de tomate e arroz branco ^{1, 3, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, beterraba e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira 14	Sopa	Sopa de feijão-verde		
	Prato	Centros de pescada cozidos com batata e cebola assadas ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface e cenoura ¹²		
	Sobremesa	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.

São Martinho lembra-nos que comer juntos também é partilhar.

