



# EMENTA GERAL ESCOLAR

1 A 5 DE DEZEMBRO DE 2025



Segunda-feira   1			
Terça-feira   2	Sopa	Creme de cenoura	
	Prato	Esparguete à bolonhesa com cogumelos <sup>1,12</sup>	
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e tomate <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira   3	Sopa	Sopa de grão de bico	
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida <sup>3,4</sup>	
	Legumes/ Saladas	Couve coração e brócolos cozidos <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira   4	Sopa	Creme de abóbora	
	Prato	Rancho (massa cotovelos, carne de peru aos cubos, cenoura aos cubos e ervilhas) <sup>1,12</sup>	
	Legumes/ Saladas	Salada de couve-roxa e milho <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira   5	Sopa	Sopa de espinafres	
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de alho francês <sup>1,4,12</sup>	
	Legumes/ Saladas	Cenoura ripada e alface <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	

Pão de mistura <sup>1</sup>

Água

**Alergêneos:** As refeições podem conter ou ter contacto com as seguintes substâncias ou produtos derivados, considerados alérgenos 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. Amendoins 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.

Em dezembro, trazemos refeições quentinhas, equilibradas e cheias de conforto para dias frios de aprendizagem.

