



# EMENTA GERAL ESCOLAR

8 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025



Segunda-feira   8			
Terça-feira   9	Sopa	Creme de nabo	
	Prato	Salada de feijão-frade e ovo cozido com batata cozida <sup>3, 4, 12</sup>	
	Legumes/ Saladas	Tomate, cenoura ripada e pepino <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira   10	Sopa	Sopa de couve penca	
	Prato	Salmão no forno com massa espirais <sup>1, 4</sup>	
	Legumes/ Saladas	Couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ pão de ló de chocolate	
Quinta-feira   11	Sopa	Creme de alho-francês	
	Prato	Tiras de peru estufadas com arroz de cenoura <sup>12</sup>	
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e couve roxa <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira   12	Sopa	Sopa de feijão catarino	
	Prato	Salada quente de bacalhau desfiado com batata cozida aos cubos, azeitonas e molho de cebola e alho <sup>4, 12</sup>	
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, cenoura e cebola <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	

<sup>1</sup>  
Pão de mistura

Água

**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. 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.

No refeitório, cada prato é pensado para nutrir, crescer e aprender com energia.

