



# EMENTA GERAL ESCOLAR

15 E 16 DE DEZEMBRO DE 2025



Segunda-feira   15	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas	1 Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Bife de novilho grelhado e arroz branco <sup>1, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, cenoura e beterraba <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira   16	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	Água
	<b>Prato</b>	Filete de maruca no forno com massa lacinhos <sup>4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de pepino, tomate e couve roxa <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. 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.

Comida simples, nutritiva e feita para todos: refeições que fortalecem corpo, mente e hábitos saudáveis.

