



EMENTA GERAL ESCOLAR

5 A 9 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira 5	Sopa	Creme de couve-flor	1 Pão de mistura	Água
	Prato	Bolonhesa (massa esparguete) de atum ^{1, 4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, tomate e milho ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 6	Sopa	Sopa de grão de bico		
	Prato	Espetadas de peru com arroz de cenoura ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de pepino e alface ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 7	Sopa	Creme de abóbora		
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida (molho a acompanhar: azeite, cebola, alho, pimento, tomate e salsa) ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Brócolos cozidos, cenoura cozida e couve penca cozida ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 8	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Rancho (massa macarronete) com cubos de novilho, grão de bico e cenoura aos cubos ^{1, 2, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de couve coração (corte juliana), beterraba e tomate ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Sexta-feira 9	Sopa	Creme de ervilhas		
	Prato	Filete de robalo no forno com batata assada ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Alface, pepino e cenoura ripada 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. Amendoadins e produtos à base de amendoadins, 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, recuperamos a energia que precisamos para enfrentar os dias frios, aprendendo a nutrir o corpo.

