



EMENTA GERAL ESCOLAR

12 A 16 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira 12	Sopa	Sopa de feijão verde	1	Pão de mistura
	Prato	Arroz de ervilhas com ovo mexido ^{3, 12}		
	Legumes/ Saladas	Alface, tomate e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira 13	Sopa	Creme de cenoura	1	Água
	Prato	Massada (massa cotovelinhos) de centros de pescada ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Couve flor, cenoura e brócolos cozidos ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira 14	Sopa	Sopa de couve lombarda	1	Água
	Prato	Coxa de peru estufada com arroz branco ¹²		
	Legumes/ Saladas	Salada de beterraba, tomate e pepino ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira 15	Sopa	Creme de alho-francês	1	Água
	Prato	Filete de perca no forno com batata assada ^{4, 12}		
	Legumes/ Saladas	Couve coração, cenoura e couve de bruxelas cozidas ¹²		
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)/ leite creme		
Sexta-feira 16	Sopa	Sopa de nabos	1	Água
	Prato	Fêveras de porco grelhadas com massa espirais tricolor ^{1, 12}		
	Legumes/ Saladas	Salada de alface, couve roxa e tomate 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. 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.

O refeitório é mais do que um lugar para comer: é um espaço de partilha, amizade e descobertas que nos fazem crescer.

