



# EMENTA GERAL ESCOLAR

19 A 23 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira   19	<b>Sopa</b>	Creme de courgette	1
	<b>Prato</b>	Jardineira de atum e ervilhas <sup>4,12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, couve roxa, pepino <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Terça-feira   20	<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração	Água
	<b>Prato</b>	Bife de frango estufado com feijão preto e arroz branco <sup>12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de beterraba, tomate e cenoura ripada <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Quarta-feira   21	<b>Sopa</b>	Creme de chuchu	Pão de mistura
	<b>Prato</b>	Salada de badejo desfiado com batata cozida aos cubos (molho a acompanhar: azeite, cebola, alho e salsa) <sup>4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Brócolos, couve coração e feijão verde cozidos <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Quinta-feira   22	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão catarino	
	<b>Prato</b>	Arroz de pato (com chouriço) <sup>1,12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de couve roxa, tomate e pepino <sup>12</sup>	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)	
Sexta-feira   23	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	
	<b>Prato</b>	Massada (massa cotovelinhos) de tamboril com camarão e ervas aromáticas <sup>1, 4, 12</sup>	
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos <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.

Aqui experimentamos sabores, criamos hábitos saudáveis e aprendemos, pouco a pouco, a gostar de alimentos que nos fazem bem.

