



# EMENTA GERAL ESCOLAR

23 A 27 DE FEVEREIRO DE 2026



Segunda-feira   23	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	1 Pão de mistura	Água
	<b>Prato</b>	Ovo mexido com arroz de cenoura <sup>3, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface e pepino <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Terça-feira   24	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		
	<b>Prato</b>	Robalo no forno com batata cozida (molho de azeite, alho e salsa) <sup>4, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Quarta-feira   25	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda		
	<b>Prato</b>	Rancho (massa macarronete, grão de bico, cenoura e cubos de novilho) <sup>1, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Feijão verde e brócolos cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)		
Quinta-feira   26	<b>Sopa</b>	Creme de chuchu		
	<b>Prato</b>	Tentáculos de pota estufados com arroz branco <sup>4, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Cenoura, couve de bruxelas e couve flor cozidos <sup>12</sup>		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)/ gelatina		
Sexta-feira   27	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão catarino		
	<b>Prato</b>	Cubos de frango salteados com massa esparguete <sup>1, 12</sup>		
	<b>Legumes/ Saladas</b>	Salada de alface, tomate e cebola <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.

Uma alimentação variada e saudável dá-nos a energia certa para aproveitar os dias mais animados do ano.

