



EMENTA ESCOLAR GERAL

20 a 24 de abril de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 20	Sopa	Sopa de couve lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Bife de vaca estufado com cogumelos e massa lacinhos ¹		
	Legumes/Salada	Salada de alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 21	Sopa	Creme de alho francês		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada ⁴		
	Legumes/Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷		
QUARTA-FEIRA 22	Sopa	Sopa de couve coração		
	Prato	Feijoada de frango (feijão manteiga, cenoura e couve portuguesa) com arroz branco		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 23	Sopa	Creme de couve-flor e feijão catarino		
	Prato	Abrótea à Gomes de Sá com ovo cozido ^{3,4}		
	Legumes/Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 24	Sopa	Sopa de espinafres		
	Prato	Espetadas de peru no forno com massa tricolor ¹		
	Legumes/Salada	Salada de alface, couve-roxa e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		

ALERGÉNIOS: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos/Marisco, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite/Lactose, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

NOTA: Esta ementa está sujeita a alterações, sempre que tal se justifique.



A 22 de abril celebra-se o Dia Internacional da Terra.
É nosso dever proteger o planeta onde vivemos!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)