



# EMENTA ESCOLAR GERAL

27 a 30 de abril de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   27	<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Atum à bolonhesa com espinafres <sup>1,4</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada alface e pepino		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   28	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda		
	<b>Prato</b>	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate, beterraba e cenoura		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   29	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e nabo		
	<b>Prato</b>	Centros de pescada cozidos com batata cozida à lagareiro <sup>4</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve-flor, feijão verde e couve coração cozidos		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA   30	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco		
	<b>Prato</b>	Arroz de pato com cenoura ripada e chouriço <sup>1,12</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate e couve roxa		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   1	<b>Feriado</b>			

**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 inofensivas.

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



**A sustentabilidade do planeta passa pelo nosso prato:  
o que comemos, a sua quantidade e como é produzido faz a diferença!**

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)