



EMENTA ESCOLAR GERAL

18 a 22 de maio de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 18	Sopa Sopa de nabijas	Pão de mistura ¹	Água
Prato Salada quente de massa tricolor com atum, ovo, milho, ervilhas e cenoura aos cubos ^{1, 3, 4}			
Legumes/Salada Salada de alface e couve-roxa			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
TERÇA-FEIRA 19	Sopa Sopa de lentilhas		
Prato Lombo de porco estufado com batata assada			
Legumes/Salada Salada de couve coração (corte juliana), cenoura e cebola			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
QUARTA-FEIRA 20	Sopa Creme de nabo e abóbora		
Prato Massada de centros de pescada com camarão ^{1, 2, 4}			
Legumes/Salada Salada de beterraba, tomate e alface			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
QUINTA-FEIRA 21	Sopa Sopa de brócolos		
Prato Arroz de pato com cenoura ripada			
Legumes/Salada Salada de pepino e couve-roxa			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			
SEXTA-FEIRA 22	Sopa Creme de cenoura e feijão catarino		
Prato Caldeirada de peixe (perca, salmão e maruca) com pimento ⁴			
Legumes/Salada Feijão verde, couve-flor e couve coração cozidos			
Sobremesa Fruta (3 variedades)			

ALERGÊNIOS: 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.

Sabias que a principal função dos hidratos de carbono é fornecer energia ao nosso organismo?



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)