



EMENTA ESCOLAR GERAL

25 a 29 de maio de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 25	Sopa	Sopa de feijão verde	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa esparguete e cogumelos ¹		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 26	Sopa	Creme de ervilhas		
	Prato	Filete de salmão no forno com arroz de alho francês ⁴		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de couve coração		
	Prato	Rancho de frango com chouriço (massa macarronete, grão-de-bico, cenoura e couve lombarda) ^{1, 12}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUINTA-FEIRA 28	Sopa	Creme couve-flor e curgete		
	Prato	Abrótea à Gomes de Sá com ovo ^{3, 4}		
	Legumes/Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e brócolos cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite creme ⁷		
SEXTA-FEIRA 29	Sopa	Sopa de nabiças		
	Prato	Coxa de peru no forno com arroz branco e feijão preto		
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate 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 30 de maio celebra-se o Dia Internacional da Batata!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)