



EMENTA ESCOLAR GERAL

1 a 5 de junho de 2026



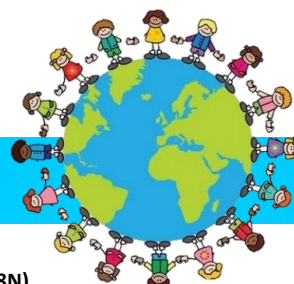
Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA 1	Sopa	Sopa de couve portuguesa	Pão de mistura ¹	Água		
	Prato	Atum à bolonhesa com espinafres ^{1,4}				
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa				
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelado de cone ^{1,7}				
TERÇA-FEIRA 2	Sopa	Sopa de brócolos				
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho				
	Legumes/Salada	Salada de pepino, tomate e cebola				
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)				
QUARTA-FEIRA 3	Sopa	Creme de abóbora e nabo				
	Prato	Filete de robalo no forno com batata cozida ⁴				
	Legumes/Salada	Couve-flor, cenoura e feijão verde cozidos				
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)				
QUINTA-FEIRA 4	Feriado					
SEXTA-FEIRA 5	Sopa	Sopa de feijão manteiga				
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa lacinhos ¹				
	Legumes/Salada	Salada de alface, beterraba e pepino				
	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.

Feliz Dia da Criança!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)