



# EMENTA ESCOLAR GERAL

8 a 12 de junho de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   8	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água		
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de ervilhas <sup>1, 3, 4</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)				
TERÇA-FEIRA   9	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas				
	<b>Prato</b>	Espetada de peru no forno com massa tricolor <sup>1</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino, beterraba e cenoura				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)				
QUARTA-FEIRA   10	<b>Feriado</b>					
QUINTA-FEIRA   11	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês				
	<b>Prato</b>	Centros de pescada cozidos com batata cozida e ovo à lagareiro <sup>3, 4</sup>				
	<b>Legumes/Salada</b>	Brócolos, cenoura e couve-coração cozidos				
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)				
SEXTA-FEIRA   12	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres				
	<b>Prato</b>	Rojões de porco estufados com arroz de cenoura				
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface e couve-roxa				
	<b>Sobremesa</b>	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.

Sabias que frutas de verão como a melancia, o melão e o pêsego ajudam a refrescar e hidratar o nosso corpo?

