



# EMENTA ESCOLAR GERAL

15 a 19 de junho de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   15	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda	Pão de mistura <sup>1</sup>	Água
	<b>Prato</b>	Empadão de arroz, atum e lentilhas <sup>4</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de alface, beterraba e tomate		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA   16	<b>Sopa</b>	Sopa de couve-coração		
	<b>Prato</b>	Jardineira de aves (frango, peru, batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de pepino e cebola		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA   17	<b>Sopa</b>	Creme de curgete		
	<b>Prato</b>	Massada de centros de pescada <sup>1,4</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de tomate, couve-roxa e alface		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
QUINTA-FEIRA   18	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos		
	<b>Prato</b>	Lombo de porco no forno com arroz de alho francês		
	<b>Legumes/Salada</b>	Salada de cenoura e couve-coração		
	<b>Sobremesa</b>	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA   19	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e feijão catarino		
	<b>Prato</b>	Caldeirada de peixe com pimento (perca, salmão e maruca) <sup>4</sup>		
	<b>Legumes/Salada</b>	Couve-flor, feijão-verde e couve-de-bruxelas cozidos		
	<b>Sobremesa</b>	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.

As bebidas açucaradas ficam para dias  
de festa — no dia a dia, a melhor escolha é a água!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)