



# EMENTA ESCOLAR GERAL

22 a 26 de junho de 2026



Ano Letivo 2025/2026

SEGUNDA-FEIRA   22	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Ovo mexido com cogumelos e arroz de cenoura <sup>3</sup>
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
TERÇA-FEIRA   23	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Filete de salmão no forno com batata assada <sup>4</sup>
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e couve-coração
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUARTA-FEIRA   24	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Rancho de vitela com chouriço (massa macarronete, grão-de-bico, cenoura e couve lombarda) <sup>1,12</sup>
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
QUINTA-FEIRA   25	Sopa	Creme de chuchu
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>
	Legumes/Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)
SEXTA-FEIRA   26	Sopa	Sopa de nabiças
	Prato	Coxa de frango no forno com massa lacinhos <sup>1</sup>
	Legumes/Salada	Salada de alface, tomate e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)

Pão de mistura<sup>1</sup>

Água

**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 no verão o nosso corpo precisa de mais água?  
Beber água ao longo do dia ajuda-nos a crescer fortes e cheios de energia!