



# EMENTA ESCOLAR GERAL

15 a 18 de setembro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

|                    |                       |                                                                         |  |  |
|--------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|
| SEGUNDA-FEIRA   14 |                       |                                                                         |  |  |
| TERÇA-FEIRA   15   | <b>Sopa</b>           | Sopa de feijão verde                                                    |  |  |
|                    | <b>Prato</b>          | Almôndegas de vitela em molho de tomate com massa lacinhos <sup>1</sup> |  |  |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de alface, tomate e beterraba                                    |  |  |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)                                                    |  |  |
| QUARTA-FEIRA   16  | <b>Sopa</b>           | Creme de abóbora e feijão catarino                                      |  |  |
|                    | <b>Prato</b>          | Filete de robalo no forno com arroz de cenoura <sup>4</sup>             |  |  |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de pepino, couve-roxa e cebola                                   |  |  |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)                                                    |  |  |
| QUINTA-FEIRA   17  | <b>Sopa</b>           | Sopa de ervilhas                                                        |  |  |
|                    | <b>Prato</b>          | Bife de frango grelhado com cogumelos e massa tricolor <sup>1</sup>     |  |  |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Salada de cenoura e couve-coração                                       |  |  |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades)                                                    |  |  |
| SEXTA-FEIRA   18   | <b>Sopa</b>           | Creme de alho-francês                                                   |  |  |
|                    | <b>Prato</b>          | Bacalhau à Gomes de Sá com ovo e grão-de-bico <sup>3, 4</sup>           |  |  |
|                    | <b>Legumes/Salada</b> | Feijão verde, brócolos e cenoura cozidos                                |  |  |
|                    | <b>Sobremesa</b>      | Fruta (3 variedades) / Gelatina                                         |  |  |

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.

Bom regresso escolar!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)