



EMENTA ESCOLAR GERAL

12 a 16 de outubro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 12	Sopa	Sopa de couve-lombarda	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1, 4}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 13	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Jardineira de rojões de porco (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 14	Sopa	Creme de curgete		
	Prato	Massada de tamboril com camarão ^{1, 2, 4}		
	Legumes/Salada	Salada de pepino, couve-roxa e couve-coração		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Gelatina		
QUINTA-FEIRA 15	Sopa	Sopa de feijão verde		
	Prato	Coxa de peru no forno com arroz de feijão vermelho		
	Legumes/Salada	Salada de tomate, beterraba e cebola		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 16	Sopa	Creme de abóbora e feijão catarino		
	Prato	Caldeirada de peixe (maruca, salmão e pescada) com pimento ⁴		
	Legumes/Salada	Couve-flor, couve-bruxelas e cenoura cozidos		
	Sobremesa	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.



A 16 de outubro celebra-se o Dia Mundial da Alimentação!

Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)