



EMENTA ESCOLAR GERAL

26 a 30 de outubro de 2026



Ano Letivo 2026/2027

SEGUNDA-FEIRA 26	Sopa	Sopa de couve-portuguesa	Pão de mistura ¹	Água
	Prato	Empadão de arroz seco, atum e lentilhas ⁴		
	Legumes/Salada	Salada de alface, pepino e beterraba		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
TERÇA-FEIRA 27	Sopa	Sopa de feijão verde		
	Prato	Esparguete à bolonhesa com espinafres ¹		
	Legumes/Salada	Salada de tomate e couve-roxa		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
QUARTA-FEIRA 28	Sopa	Creme de abóbora e grão-de-bico		
	Prato	Filete de salmão no forno com batata cozida ⁴		
	Legumes/Salada	Couve-coração, cenoura e couve-flor cozidos		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades) / Leite creme ⁷		
QUINTA-FEIRA 29	Sopa	Sopa de brócolos		
	Prato	Bife frango grelhado com massa tricolor e cogumelos ¹		
	Legumes/Salada	Salada de pepino e cenoura		
	Sobremesa	Fruta (3 variedades)		
SEXTA-FEIRA 30	Sopa	Creme de alho-francês		
	Prato	Filete de pescada frito com arroz de cenoura ^{1, 3, 4}		
	Legumes/Salada	Salada de alface e couve-roxa		
	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.

Sabias que no mundo, todos os dias, milhões de quilos de comida vão para o lixo? No refeitório escolar, ajuda-nos a evitar o desperdício!



Ementa elaborada por Nutricionista Vera Pires (CP 5178N)