



## Ementa escolar de 17 a 30 de dezembro de 2025

		Semana de 15 a 19 de dezembro	Semana de 22 a 26 de dezembro	Semana de 29 de dezembro a 2 de janeiro
2 <sup>o</sup> feira	Sopa		Creme de espinafres e grão	Creme de feijão-verde e grão
	Prato		Arroz de aves (arroz com carne de frango e peru com cubos de cenoura incorporados) com salada de alface, cebola e tomate	Omelete com arroz de tomate e salada de alface, milho e tomate
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
3 <sup>o</sup> feira	Sopa		Canja de galinha	Sopa de brócolos
	Prato		Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) com salada de couve-roxa, pepino e cenoura	Fêveras de porco estufadas com massa lacinhos e salada de pepino, tomate-cereja e rúcula
	Sobremesa		Fruta da época ou gelatina de origem vegetal	Fruta da época ou mousse de chocolate
4 <sup>o</sup> feira	Sopa	Creme de cenoura		
	Prato	Douradinhos de peixe com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com feijão-verde e couve-branca cozidos		
	Sobremesa	Fruta da época		
5 <sup>o</sup> feira	Sopa	Sopa de couve-branca e feijão vermelho		
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete e salada de cenoura raspada, pepino e cebola		
	Sobremesa	Fruta da época		
6 <sup>o</sup> feira	Sopa	Juliana de legumes	Creme de brócolos	
	Prato	Medalhões de pescada estufados e batata assada com salada de alface, tomate e milho	Jardineira de aves (batatas aos cubos com carne de frango e peru, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**ATENÇÃO:** Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Ficha técnica:** Tânia Oliveira | Nutricionista C.P. 3813N

Ementa escolar *vegan* de 17 a 30 de dezembro de 2025

		Semana de 15 a 19 de dezembro	Semana de 22 a 26 de dezembro	Semana de 29 de dezembro a 2 de janeiro
2 <sup>o</sup> feira	Sopa		Creme de espinafres e grão	Creme de feijão-verde e grão
	Prato		Soja estufada com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate	Cubinhos de tofu estufados com cenoura e feijão-verde e arroz de tomate e salada de alface, milho e tomate
	Sobremesa		Fruta da época	Fruta da época
3 <sup>o</sup> feira	Sopa		Sopa de nabos	Sopa de brócolos
	Prato		Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete com lentilhas em molho de tomate) com salada de couve-roxa, pepino e cenoura	Estufado de feijão vermelho e branco com massa lacinhos e salada de pepino, tomate-cereja e rúcula
	Sobremesa		Fruta da época ou gelatina de origem vegetal	Fruta da época ou mousse de chocolate
4 <sup>o</sup> feira	Sopa	Creme de cenoura		
	Prato	Favas estufadas com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) e feijão-verde e couve-branca cozidos		
	Sobremesa	Fruta da época		
5 <sup>o</sup> feira	Sopa	Sopa de couve-branca e feijão vermelho		
	Prato	Grão estufado com massa esparguete e salada de cenoura raspada, pepino e cebola		
	Sobremesa	Fruta da época		
6 <sup>o</sup> feira	Sopa	Juliana de legumes	Creme de brócolos	
	Prato	Estufado de feijão preto e cogumelos e batata assada com salada de alface, tomate e milho	Jardineira de legumes (batatas aos cubos estufadas com, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**ATENÇÃO:** Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijas, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Ficha técnica:** Tânia Oliveira | Nutricionista C.P. 3813N