



## Ementa Escolar

Semana de 11 a 12 de setembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>5ª feira 11/09</b>	Sopa de espinafres	Omelete de queijo com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>6ª feira 12/09</b>	Creme de couve-flor	Esparguete à bolonhesa (esparguete estufada com carne de vaca picada em molho de tomate) e salada de pepino, cenoura e tomate	Mousse de chocolate ou 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, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Escolar



Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>15/09</b>	Creme de feijão-verde e grão	Medalhões de pescada estufados com batata cozida e salada de beterraba e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>16/09</b>	Creme de cenoura	Frango assado no forno com arroz de tomate e feijão vermelho com salada de alface, tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>17/09</b>	Canja de galinha	Massa colorida de bacalhau e salmão (massa lacinhos salteada com salmão, bacalhau, milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>18/09</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Jardineira de vaca (batatas aos cubos com carne de vaca, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>19/09</b>	Sopa de repolho	Douradinhos de peixe com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal

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, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Escolar

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 22/09	Sopa de agrião	Arroz de aves (arroz com carne de frango e peru incorporados e cubos de cenoura) com salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 23/09	Sopa de couve-penca	Filetes de pescada no forno e salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo) e salada de beterraba e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 24/09	Creme de repolho e feijão branco	Perninhas de frango estufadas com cenoura, feijão-verde e massa espiral com salada de alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 25/09	Creme de ervilhas	Arroz com atum em empadão (arroz, atum e ovo picado) com salada de cebola e tomate	Fruta da época ou mousse de chocolate
<b>6ª feira</b> 26/09	Sopa de couve-flor e cenoura	Massa à lavrador (massa riscada com carne de vaca e de porco estufadas com cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda incorporados)	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 rija, 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.



# Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 11 a 12 de setembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
5ª feira 11/09	Sopa de espinafres	Arroz com estufado de ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época
6ª feira 12/09	Creme de couve-flor	Estufado de feijão preto e cogumelos com esparguete e salada de pepino, cenoura e tomate	Mousse de chocolate ou fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

**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 rija, 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.



# Ementa Escolar Vegetariana



Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>15/09</b>	Creme de feijão-verde e grão	Batata cozida com estufado de lentilhas com salada de beterraba e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>16/09</b>	Creme de cenoura	Arroz malandrino de tomate com feijão vermelho incorporado com salada de alface, tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>17/09</b>	Sopa de nabos e feijão vermelho	Massa espiral salteada com bife de seitan, cogumelos, alho-francês e pimento com salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>18/09</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Jardineira de legumes (batatas aos cubos estufadas com cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>19/09</b>	Sopa de repolho	Arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com favas estufadas, feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

**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, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>22/09</b>	Sopa de agrião	Soja estufada com arroz de cenoura com salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>23/09</b>	Sopa de couve-penca	Feijão-frade com batata, cenoura e couve-lombarda cozidos com salada de beterraba e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>24/09</b>	Creme de repolho e feijão branco	Cubinhos de tofu estufados com cogumelos, massa espiral e salada de alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>25/09</b>	Creme de ervilhas	Arroz com lentilhas em empadão e salada de cebola e tomate	Fruta da época ou mousse de chocolate
<b>6ª feira</b> <b>26/09</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	Massa riscada estufada com cenoura, curgete, feijão vermelho e couve-lombarda incorporados	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

**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, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.