

EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundaria

09 a 13 de junho de 2025

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate (1,3,4)
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Salada	Feriado
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
	Vegetariano	
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Perna de frango assada com massa ⁽¹⁾
	Vegetariano	Tofu assado com massa ⁽¹⁾
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quinta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Calamares com arroz de cenoura ^(1,3,4)
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato principal	Rancho ^(1,3)
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁽¹⁾
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)