

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundária

## 01 a 05 de junho de 2026

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Gratinado de <b>massa</b> espiral tricolor com <b>atum</b> e <b>queijo</b> ralado <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Vegetariano	Gratinado de legumes <sup>(1,6,10)</sup>
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Salada fruta
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Terça-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Chilli de carne picada com arroz
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	<b>Salmão</b> com molho de salsa e limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	Vegetariano	Lombos de tofu com molho de salsa e limão e batata assada
	Salada	Brócolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Quinta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Sexta-feira	Sopa	Primavera
	Prato principal	<b>Paloco</b> à Brás <sup>(3,4)</sup>
	Vegetariano	Alho francês á brás
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>

**Observações:**

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

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundária

## 08 a 12 de junho de 2026

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Pasteis de bacalhau no forno</b> com arroz de tomate <sup>(1,3,4)</sup>
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate <sup>(1, 8)</sup>
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	<b>Rancho</b> <sup>(1,3)</sup>
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>(1)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quinta -feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	<b>Solha</b> no forno com limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	Vegetariano	Seitan no forno com limão e batata assada
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Pizza de fiambre, queijo e cogumelos <sup>(1,3,7)</sup>
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>

**Observações:**

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/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)