

EMENTA SEMANAL

13 a 17 de Outubro de 2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Feijão Verde	Creme de abóbora	Sopa de Juliana de Couve e Cenoura	Creme de legumes
Prato	Jardineira de Porco, ervilhas e cenoura	Lombos de salmão no forno	Macarronada de legumes	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido	Bifinhos de Frango com o molho de cogumelos
	Massa fusili	Batata cozida	Opção de acompanhamento: cubinhos de carne	arroz branco	Arroz
	Alface e couve-roxa	Cenoura e brócolos	Alface e Tomate	Tomate	Juliana de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época // Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Vegetariano	Jardineira vegetariana	Batata, cenoura e brócolos cozidos com tofu estufado	Macarronada de legumes	Salada de feijão frade com rebentos de soja, cogumelos e quadrados de tomate	Bifinhos de Seitan com Cogumelos

- A ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- As ementas são elaboradas, sempre que possível, com base nas recomendações da norma "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares 2018" da DGE.
- Todas as refeições são acompanhadas por água.
- Caso pretenda a lista de alérgenos, de acordo com o Regulamento (UE) n.º 1169/2011, poderá solicitá-la na instituição.
- Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias referidas no regulamento supracitado, por favor, informe a equipa responsável pelas refeições.