

EMENTA SEMANAL

25 a 29 de maio de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabiça	Sopa juliana de couve e cenoura	Creme de abóbora e espinafres	Creme de legumes	Sopa de feijão verde
Prato	Arroz à valenciana	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido	Salteado de legumes com massa fusili	Solha dourada	Perna de frango no forno
		Arroz branco	Opção de acompanhamento Frango desfiado	Arroz de cenoura	Esparguete
	Alface e cenoura	Tomate e pepino	Alface e milho	Alface e rúcula	Juliana de alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Vegetariano	Arroz à valenciana vegetariano	Salada de feijão frade com rebentos de soja e cenoura ripada	Salteado de legumes com cogumelos, cenoura e grão de bico	Arroz de cenoura com seitan estufado	Esparguete com tofu estufado

- 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° 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.