

EMENTA SEMANAL

15 a 19 de junho de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de espinafres	Creme de abóbora	Sopa de agrião	Creme de legumes	Sopa de couve lombarda
Prato	Carne de vaca estufada	Salada de atum com ovo cozido	Arroz de frango	Maruca no forno	Lasanha de carne
	Esparguete	Batata, cenoura e feijão verde	Ervilhas, cogumelos e cenouras salteadas	Batata assada	
	Alface e couve roxa	Tomate e pepino	Alface e tomate	Tomate	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época
Vegetariano	Estufado de tofu com esparguete	Salada de feijão frade, cogumelos, queijo vegan e tomate aos quartos	Salteado de ervilhas, cogumelos e cenoura com arroz e cubos de tofu	Batata assada com seitan	Lasanha vegetariana

- 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.