

Ementa semanal 6

26 a 30 de outubro de 2026

1º, 2º E 3º Escola Básica e Integrada de São Pedro de Alva

SEGUNDA-FEIRA	Sopa: Creme de brócolo e ervilhas Prato: Arroz de carnes (porco e vaca) 12 Hortícolas: Tomate, beterraba e cenoura Dieta Vegetariana: Grão de bico estufado com arroz Sobremesa: Fruta da época (ex: clementina, banana, pêra)* Pão: Pão de mistura 1
TERÇA-FEIRA	Sopa: Sopa de couve coração e cenoura Prato: Pescada, batata e ovos cozidos 3,4 Hortícolas: Feijão verde, ervilhas e cenoura cozidos Dieta Vegetariana: Tomate recheado c/soja e batata cozida, 1,3,6,7,11,12 Sobremesa: Fruta da época (ex: kiwi, laranja, maçã)* Pão: Pão de mistura 1
QUARTA-FEIRA	Sopa: Feijão verde Prato: Perna de peru assada c/ esparguete 1,12 Hortícolas: Couve coração, cenoura e milho Dieta Vegetariana: Seitan no forno com esparguete 1,6,12 Sobremesa: Fruta da época (ex: uvas tintas, maçã, meloa)* Pão: Pão de mistura 1
QUINTA-FEIRA	Sopa: Caldo verde Prato: Empadão de atum 1,3,6,4,12 Hortícolas: Cenoura, ervilhas e feijão verde Dieta Vegetariana: Empadão de lentilhas 6,7,12 Sobremesa: Leite creme 1,3,7,12 Fruta da época (ex: diospiro, pêra, tangerina)* Pão: Pão de mistura 1
SEXTA-FEIRA	Sopa: Juliana (cenoura, couve-coração e alho francês) Prato: Massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, couve lombarda e massa cotovelo) 1,3,12 Hortícolas: Couve lombarda, cenoura e curgette Dieta Vegetariana: Massa (cotovelos) com feijão vermelho, couve lombarda, cenoura e curgette 1,12 Sobremesa: Fruta da época (ex: pêssigo, laranja, banana)* Pão: Pão de mistura 1
NOTA: Água (única bebida permitida).	
* Os hortícolas no prato e a fruta como sobremesa sofrem alterações de acordo com a época do ano (sazonalidade)	
NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénios ou vestígios de alergénios: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 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) Tremço 14) Moluscos	

Aprovada por:

Myrella Duarte

Myrella Duarte | Nutricionista-6434N