



Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 10

Ano Letivo 2026/2027

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolo
	Prato	Nuggets de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,12}
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de Soja com cenoura e ervilhas ^{1,6,12}
3.ª Feira	Sopa	Alho francês com couve coração
	Prato	Pescada cozida com batata, feijão verde, cenoura e ovo cozido ^{3,4}
	Salada	Feijão verde, cenoura e couve
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco e feijão preto) com legumes (alho francês e pimento) no forno com arroz de cenoura ^{1,5,7,}
4.ª Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura
	Prato	Perú estufado com Puré de batata ⁷
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ¹
5.ª Feira	Sopa	Creme de Legumes
	Prato	Arroz de Bacalhau com feijão ^{1,4,5}
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época/fruta cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja com arroz branco ^{1,6}
6.ª Feira	Sopa	Curgete com alface
	Prato	Carne à Portuguesa
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijão frade com batatas e legumes (Feijão verde e cenoura) ⁵

Ementa sujeita a alterações.

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alérgenos: 1 – Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; 2 – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 – Ovos e produtos à base de ovos; 4 – Peixes e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 – Soja e produtos à base de soja; 7 – Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8 – Frutos de casca rijá, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9 – Aipo e produtos à base de aipo; 10 – Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13 – Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.