



Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 8

Ano Letivo 2026/2027

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Alho Francês com feijão - verde
	Prato	Almondegas de aves estufadas com esparguete salpicado de ervilhas ^{3,4,6,7,12}
	Salada	Alface, tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com arroz de tomate ^{1,6}
3.ª Feira	Sopa	Creme de nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Filete de Pescada com salada de feijão frade e batata ^{4,5}
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete ^{1,12}
4.ª Feira	Sopa	Curgete e nabiça
	Prato	Arroz de pato à antiga ^{1,3,6,12}
	Salada	Alface, cenoura e laranja
	Sobremesa	Fruta da época/fruta assada
	Vegetariano	Arroz de Seitan com feijão vermelho e alho francês ^{1,6}
5.ª Feira	Sopa	Abóbora com coentros
	Prato	Massada de Filete de Maruca 1,4
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata e legumes (feijão verde e cenoura) 5
6.ª Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Febras de porco com arroz primavera ^{1,12}
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Jardineira Vegetariana 6

Ementa sujeita a alterações.

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alergénios: 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 rija, 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 – Tremço ou produtos à base de tremço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.