



Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 1

Ano Letivo 2025/2026

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Atum com ovo e salada russa ^{3,4}
	Salada	Alface, Tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época/iogurte ⁷
	Vegetariano	Salada de Grão de Bico com batata e legumes (Feijão Verde e cenoura)
3.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve - lombarda
	Prato	Febras de porco de cebolada, arroz de milho e ervilhas ¹²
	Salada	Alface e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de soja com cenoura e ervilhas ^{1,6}
4.ª Feira	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Massa com Pescada e legumes gratinados ^{1,4}
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	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.ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiça
	Prato	Rancho ^{1,6,12}
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,7}
6.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface
	Prato	Arroz de peixe (pescada, maruca + miolo de camarão) ^{2,4,14}
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja com arroz branco ¹

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 – Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.