



## Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 11

Ano Letivo 2025/2026

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Rissóis de camarão com arroz branco <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (Curgete, pimento e alho francês) e massa macarronete <sup>1</sup>
3.ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Bife de frango com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,12</sup>
	Salada	Alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com cenoura no forno com esparguete <sup>1</sup>
4.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde
	Prato	Filete de pescada gratinado com batata cozida e brócolos <sup>4,7</sup>
	Salada	Pepino, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Empadão de lentilhas <sup>7</sup>
5.ª Feira	Sopa	Creme de couve flor com cenoura e nabo
	Prato	Vitela aos cubos estufada com cenoura com massa espiral <sup>1</sup>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/Arroz doce
	Vegetariano	Tofú de cebolada com esparguete <sup>1,6</sup>
6.ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com curgete e chu chu
	Prato	Feijoada de Choco com bola de arroz branco <sup>1,14</sup>
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batatas, cogumelos e cenoura

### 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.