



## Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 4

Ano Letivo 2025/2026

| Dia       | Prato       | Almoço  |
|-----------|-------------|---|
| 2.ª Feira | Sopa        | Creme de cenoura  |
|           | Prato       | Hamburguer (peru) estufado com arroz de cogumelos <sup>1,6,12</sup>         |
|           | Salada      | Alface, cenoura e pepino  |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Hamburguer vegetariano com arroz de cogumelos <sup>1,6</sup>                |
| 3.ª Feira | Sopa        | Abóbora com bróculos  |
|           | Prato       | Feijoada de choco com arroz branco  |
|           | Salada      | Cenoura, pepino e tomate  |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco <sup>1</sup>      |
| 4.ª Feira | Sopa        | Alho Francês com curgete  |
|           | Prato       | Bifes de frango de cebolada com fusillis salpicado de ervilhas <sup>1</sup> |
|           | Salada      | Alface e cenoura  |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Lasanha Vegetariana <sup>1,6</sup>  |
| 5.ª Feira | Sopa        | Creme de Alface e nabo  |
|           | Prato       | Pescada no forno com arroz de tomate  |
|           | Salada      | Alface, cenoura e tomate  |
|           | Sobremesa   | Fruta da época/Fruta assada   |
|           | Vegetariano | Almondegas de lentilhas com arroz de tomate <sup>1,12</sup>                 |
| 6.ª Feira | Sopa        | Sopa de espinafres  |
|           | Prato       | Bolonhesa de Frango e Perú com esparguete <sup>1</sup>                      |
|           | Salada      | Cenoura ripada, tomate e pepino   |
|           | Sobremesa   | Fruta da época  |
|           | Vegetariano | Bolonhesa de Soja com arroz branco <sup>1,6</sup>                           |

### 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 – Tremeço ou produtos à base de tremeço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.