



## Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 7

Ano Letivo 2025/2026

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Curgete com macedónia
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate
	Salada	Alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete <sup>1</sup>
3.ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Feijoada à Portuguesa com bola de arroz <sup>1,6,12</sup>
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Chili Vegetariano (feijão, Soja e milho) com arroz branco <sup>1</sup>
4.ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Caldeirada de Peixe <sup>2,4,14</sup>
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina <sup>7</sup>
	Vegetariano	Tofu grelhado com molho de cogumelos e massa espiral salpicada de cenoura e ervilhas <sup>1,6</sup>
5.ª Feira	Sopa	Grão de bico com espinafre
	Prato	Tirinhas de Perú estufadas com fusillis <sup>1</sup>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Hamburguer Vegetariano com cogumelos e arroz <sup>1</sup>
6.ª Feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Pescada à Brás <sup>3,4</sup>
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>1</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 – Tremoço ou produtos à base de tremoço; 14 – Moluscos e produtos à base de moluscos.