



Município de Santiago do Cacém

Ementa Escolar n.º 9

Ano Letivo 2025/2026

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Abóbora com espinafre
	Prato	Empadão de atum com puré de batata ^{3,4,7}
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Empadão de lentilhas ⁷
3.ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas
	Prato	Carne de vitela estufada com cogumelos e fusilis, ^{1,12}
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Tofú de cebolada com esparguete ^{1,6}
4.ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Lombo de pescada estufado com batata cozida ⁴
	Salada	Bróculos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura
5.ª Feira	Sopa	Feijão verde com cenoura
	Prato	Perna de Frango no forno com arroz de cenoura ¹
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Strogonoff de Seitan com cogumelos e esparguete ^{1,6,7}
6.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com nabiça
	Prato	Bacalhau com natas(vegetal) ^{1,4,7}
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/pudim flan ⁷
	Vegetariano	Beringela salteada com legumes e arroz de feijão 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.