



Centro Social Paroquial Santa Catarina



EMENTA ESCOLAR – 18 a 22 de maio de 2026

Segunda-Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Rojões de porco com arroz de feijão, alface ^{6,12,13}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Salada Russa de Atum ^{3,4,6,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Galo guisado com arroz de ervilhas, alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Gelatina
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-flor
	Prato	Peixe assado com batata e couves cozidas ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-Verde
	Prato	Lasanha de carne com legumes, alface e tomate ^{1,3,7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época

Observações: A ementa pode estar sujeita a alterações por motivos alheios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)