

Centro Social Paroquial Santa Catarina

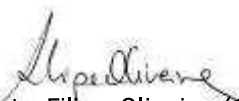


EMENTA ESCOLAR – 20 a 24 de julho de 2026

Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Atum com grão e salsa, alface, tomate e pepino ^{4,6,12,13}
	Sobremesa	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}
	Prato	Massa à Bolonhesa, alface e tomate ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate, alface ^{1,3,4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango grelhado com batata frita, alface e tomate ^{1,3,6,12,13}
	Sobremesa	Maçã Assada
Sexta-Feira	Sopa	Alho Francês
	Prato	Empadão de Peixe (puré), alface e tomate ^{4,7,12}
	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)