



# Centro Social Paroquial Santa Catarina

## EMENTA ESCOLAR –

7 a 11 de setembro de 2026



|         |           | Almoço                                                                                 |
|---------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ªFeira | Sopa      | Espinafres                                                                             |
|         | Prato     | Jardineira de Porco (batata, porco, ervilhas e cenoura) <sup>12</sup>                  |
|         | Sobremesa | Fruta da Época                                                                         |
| 3ªFeira | Sopa      | Caldo-verde                                                                            |
|         | Prato     | Douradinhos, arroz de ervilhas, legumes salteados <sup>1,3,4,12</sup>                  |
|         | Sobremesa | Fruta da Época                                                                         |
| 4ªFeira | Sopa      | Grão com couve lombardo <sup>6,12,13</sup>                                             |
|         | Prato     | Perna de frango grelhada com massa, alface e tomate <sup>1,3,12</sup>                  |
|         | Sobremesa | Fruta da Época                                                                         |
| 5ªFeira | Sopa      | Feijão-verde                                                                           |
|         | Prato     | Pescada à Lagareiro, alface e tomate <sup>4,12</sup>                                   |
|         | Sobremesa | Fruta da Época                                                                         |
| 6ªFeira | Sopa      | Couve Portuguesa                                                                       |
|         | Prato     | Carne de peru estufada com cenoura, ervilhas e curgete, e massa <sup>1,3,6,12,13</sup> |
|         | Sobremesa | Maçã Assada                                                                            |

**Observações:** A ementa pode estar sujeita a alterações quando necessário e/ ou conveniente; As dietas serão respeitadas segundo prescrição médica;

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

Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)