COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 16 a 20 de Novembro 2026

Ano letivo 2025/2026

UNISELF SA

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios	Energia (kJ)	Energia (kcal)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Creme de legumes com cenoura ralada	-	518,0	124,0
	Carne	**Croquetes de vitela** com arroz alegre e salada mista	Glúten, soja, sulfitos	1771,0	421,0
	Peixe	**Empadão de pescada**, tomate, espinafres, **bechámel** e **puré de batata**	Glúten, peixe, leite	1444,0	343,0
	Vegetariano	**Hambúrguer de espinafres**, arroz de legumes e salada	Glúten, ovo, leite, aipo	1921,0	508,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	Lanche	**Leite** e **pão de mistura** com compota de fruta/**manteiga**	Glúten, leite	1100/1418	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	**Bolacha Maria/água e sal/integral/tortilha de milho** e Fruta	Glutén, ovo, soja, leite, frutos de casa rija; sementes de sésamo, sulfitos	736/761/744/744	176/182/178/178
	Sopa	Sopa de ervilhas	-	394,0	94,0
	Carne	Perna de frango estufado, cenoura com **massa espiral** e molho de tomate	Glúten	2208,0	527,0
	Peixe	**Lombinhos de pescada** à Padeiro e salada de tomate	Peixe	2127,0	509,0
	Vegetariano	**Lasanha de legumes com cogumelos, espinafre e tomate**	Glúten, ovo, leite	2585,0	617,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte** / **Doce**	Leite, ovo, glúten	313/371/278	75/89/93
	Lanche	**Iogurte de aromas** e **pão de mistura** com **queijo/manteiga**	Glúten, leite	1217/472	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Creme de courgette	-	251,0	60,0
	Carne	Arroz à Valenciana com frango, carne porco, ervilha e cenoura	-	1702,0	407,0
	Peixe	**Solha frita** com arroz de tomate e salada mista	Glúten, peixe	1501,0	358,0
	Vegetariano	**Salsichas de soja**, tomate e couve coração	Soja	1688,0	266,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	Lanche	**Leite** e **cereais Corn Flakes/Pão de mistura** com **manteiga**	Glúten, leite	1330/1418	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	**Bolacha Maria/água e sal/integral**/tortilha de arroz e Fruta	Glutén, ovo, soja, leite, frutos de casa rija; sementes de sésamo, sulfitos	736/761/744/790	176/182/178/178
	Sopa	Creme de grão com espinafres	Soja, tremoço	482,0	115,0
	Carne	Febras de porco de cebolada, **puré de batata** e brócolos salteados em azeite	Leite	2048,0	490,0
	Peixe	**Bacalhau espiritual** e salada alface	Glúten, peixe, leite	1546,0	373,0
	Vegetariano	Feijoada de legumes, **soja** e feijão branco, lombardo e abóbora	Soja	2341,0	560,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte** / **Doce**	Leite, ovo, glúten	313/371/278	75/89/93
	Lanche	**Iogurte de aromas /Pão de mistura** com **manteiga/manteiga de amendoim**	Glúten, leite, amendoim	1472/1606	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Sopa juliana		387,0	92,0
	Carne	Bifinhos de frango, **esparguete** e milho	Glúten	907,0	217,0
	Peixe	**Rissóis de pescada** com arroz cenoura e salada de alface	Glúten, crustáceos, peixe, soja, leite	1868,0	451,0
	Vegetariano	Caldeirada de **seitan**, pimentos, tomate, cebola, batata e salsa	Glúten, soja	1967,0	470,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	Lanche	Leite e **pão de mistura** com **fiambre de peru/manteiga**	Glúten, soja, leite	1087/1418	260/339

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sul**fitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Notas: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas; Nos lanches, para além do leite, encontram-se também disponiveis chá e sumo.

*Ementa sujeita a alteração