COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 23 a 27 de Novembro de 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	-	384,0	92,0
	Carne	**Hambúrguer de novilho** com **cogumelos**, arroz e salada	Glúten, soja, sulfitos	2426,0	580,0
	Peixe	Salada camponesa com **pescada** desfiada e **ovo** cozido ralado	Ovo, peixe	1858,0	444,0
	Vegetariano	Alho francês e curgete à brás, batata palha, **ovo** e salsa	Ovo	2388,0	568,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	Lanche	**Leite** e **pão de mistura** com **queijo**/**manteiga**	Glúten, leite	1163/1418	278/339
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 feijão branco com couve coração	-	506,0	121,0
	Carne	Arroz de aves, bacon, cenoura ralada e salada verde	-	2220,0	530,0
	Peixe	**Massada de abrótea**, coentros e feijão verde	Glúten, peixe	1028,0	246,0
	Vegetariano	Paella vegetariana, ervilhas, alho francês, **tofu** e açafrão	Soja	1630,0	355,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte** / **Doce**	Leite, ovo, glúten	313/371/278	75/89/93
	Lanche	**Iogurte de aromas** e **pão de mistura** com **fiambre de peru**/**manteiga**	Glúten, soja, leite	1087/1418	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Sopa de couve flôr	-	405,0	97,0
	Carne	Carne de porco aos cubos, arroz, azeitona e couve de bruxelas	-	1724,0	412,0
	Peixe	Ensopado de **pota**	Moluscos	1503,0	367,0
	Vegetariano	Arroz de legumes estufados com **soja**, cogumelos e macedónia	Soja	2388,0	568,0
	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 abóbora e espinafres	-	379,0	90,0
	Carne	Roti de peru no forno com **massa espirais** e milho	Glúten	2078,0	497,0
	Peixe	**Bacalhau à brás** com azeitonas e salada mista	Ovo, peixe	1206,0	374,0
	Vegetariano	**Empadão** com lentilhas, espinafres, **cogumelos** e **queijo** gratinado	Leite, sulfitos	1975,0	472,0
	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
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Creme de curgete	-	251,0	60,0
	Carne	Frango corado com **massa penne** e salada	Glúten	1620,0	387,0
	Peixe	**Massa** primavera de **atum** em conserva, cenoura e milho	Glúten,peixe	1573,0	374,0
	Vegetariano	**Cuscus** com grelos, pimentos, curgete, alho francês e grão	Glúten	1628,0	390,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	Lanche	**Leite** e **pão de mistura** com **queijo**/**manteiga**	Glúten, leite	1163/1418	278/339

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