COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 30 de Novembro a 04 de Dezembro 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 com alface	-	581,0	139,0
	Carne	**Empadão de vitela** e brócolos	Glúten, soja, leite, sulfitos	2211,0	525,0
	Peixe	**Pescada à Zé do Pipo** e salada mista	Ovo, peixe, mostarda	1565,0	377,0
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, **soja**, cenoura e cogumelos	Soja	1132,0	271,0
	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				
	Sopa				
	Carne	**FERIADO**			
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
	Lanche				
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	-	469,0	112,0
	Carne	**Pizza de fiambre, queijo** e salada	Glúten, ovo, soja, leite	1505,0	360,0
	Peixe	**Bacalhau com natas e bechámel**	Glúten, peixe, leite	1868,0	451,0
	Vegetariano	Legumes à brás, **ovo**, batata palha, alho francês, cenoura e **cogumelos**	Ovo, sulfitos	1300,0	315,0
	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 legumes com curgete	-	352,0	97,0
	Carne	**Macarrão** com carne de porco, ervilhas e cenoura	Glúten	2160,0	516,0
	Peixe	**Calamares** com arroz de coentros e salada verde	Glúten, peixe, moluscos	1477,0	352,0
	Vegetariano	**Rancho de vegetais**, lombardo, tomate, cenoura e **tofu**	Glúten, soja, aipo	1508,0	360,0
	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 de feijão verde	-	330,0	79,0
	Carne	Cubinhos de frango, **massa tricolor** e salada mista	Glúten	1689,0	406,0
	Peixe	**Espirais, salmão** desfiado, tomate e cenoura ralada	Glúten, peixe	2380,0	569,0
	Vegetariano	**Crepe de legumes**, couve roxa e ananás	Glúten, soja, sementes de sésamo	1810,0	431,0
	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