COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 07 a 11 de Dezembro de 2026

Ano letivo 2026/2027

UNISELF, SA

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios
2ª FEIRA	DIETA	**Perca** grelhada, batata e legumes cozidos	Peixe
	HALAL	**Esparguete** à bolonhesa com carne picada de novilho	Glúten
3ª Feira	DIETA	**FERIADO**	
	HALAL		
4ª feira	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de milho	.-
	HALAL	Bife de peru grelhado com arroz de milho	.-
5ª feira	DIETA	Frango assado com **espirais** e salada	Glúten
	HALAL	Frango assado com **espirais** e salada	Glúten
6ª feira	DIETA	**Peixe vermelho** no forno, batata e feijão verde cozido	Peixe
	HALAL	Carne de vitela estufada aos cubos, cenoura e **puré de batata**	Leite

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