COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 02 a 06 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	**Almôndegas de novilho com esparguete e salada**	Glúten, soja,sulfitos	2138,0	478,0
	Peixe	**Empadão de peixe com tomate e cenoura ralada**	Peixe, leite	1387,0	330,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com **ovo** cozido e arroz	Ovo	2165,0	518,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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	-	308,0	73,0
	Carne	**Arroz de pato desfiado com chouriço e grelos salteados**	Sulfitos	2177,0	526,0
	Peixe	**Massada de peixe com coentros**	Glúten, peixe	2380,0	569,0
	Vegetariano	**Hamburguer de espinafres**, favas salteadas em azeite	Glúten, ovo, leite, aipo	1842,0	440,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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 abóbora e cenoura	-	320,0	77,0
	Carne	Carne de porco aos cubos, arroz, azeitonas e salada de alface	-	1729	412,0
	Peixe	**Tiras de pota fritas**, arroz de tomate e salada verde	Glúten, ovo, moluscos	1962,0	469,0
	Vegetariano	**Tortilha de cogumelos, espinafres e cenoura**	Ovo, leite	1842,0	440,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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	Sopa de juliana	-	424,0	101,0
	Carne	Frango guisado, **massa tricolor** e cenoura	Glúten	2208,0	527,0
	Peixe	**Lasanha de bacalhau fresco e feijão verde**	Glúten, peixe, leite	1546,0	373,0
	Vegetariano	**Gratinado de legumes, puré de batata , brócolos, milho, soja e queijo ralado**	Soja, leite	2236,0	531,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Gelado	Leite	1095,0	255,0
	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 espinafres	-	588,0	141,0
	Carne	Carne de vitela estufada aos cubos, cenoura e **puré de batata**	Leite	2338,0	559,0
	Peixe	**Peixe vermelho** no forno , batata assada e feijão verde salteado	Peixe	1549,0	370,0
	Vegetariano	Paella, **salsicha de soja**, ervilhas, alho francês e açafrão	Soja	2353,0	676,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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. Sempre que solicitado será disponivel um prato de dieta

*Ementa sujeita a alteração