COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 09 a 13 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	Sopa de ervilhas		308	73
	Carne	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura e salada mista	Glúten,soja, sulfitos	1662	397
	Peixe	Empadão de atum, cenoura ralada, tomate e brócolos	Leite	1920	459
	Vegetariano	Paella vegetariana, ervilhas, alho francês, tofu e açafrão	Soja	1630	355
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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 verde		428	102
	Carne	Febras com **massa de laços** e grelos	Glúten	2230	667
	Peixe	**Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e beterraba**	Peixe, ovo, Sulfitos	2145	513
	Vegetariano	**Tortilha de legumes, ervilhas, cogumelos, cenoura** e salada mista	Ovo, leite	1967	470
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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	Creme de legumes com feijão branco	Soja, tremoço	440	105
	Carne	Cassoullet, porco, frango, feijão branco, arroz branco e salada verde	-	2966,0	581,0
	Peixe	Arroz de **pota**, tomate, pimentos e coentros	Moluscos	2159,0	516,0
	Vegetariano	**Gratinado de cogumelos e espinafres, puré de batata e queijo gratinado**	Leite	2236,0	534,0
	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	Canja com arroz	-	606	145
	Carne	Carne de novilho estufada, feijão verde e arroz de cenoura	-	2307,0	551,0
	Peixe	Espirais com salmão desfiado, tomate e cenoura ralad	Glúten,peixe	2380,0	569,0
	Vegetariano	**Pataniscas de legumes, cogumelos, alho francês** e salada verde	Glúten, ovo	645,0	260,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
		Gelatina morango	-	372,0	89,0
	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	Sopa primavera	-	334,0	80,0
	Carne	Perna de peru no forno com **esparguete** e feijão verde	Glúten	2426,0	580,0
	Peixe	**Massada de pescada**, cebola, tomate, pimentos e coentros	Glúten, peixe	1625,0	388,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, cenoura e **ovo** cozido	Ovo	2160,0	516,0
	Sobremesa	Fruta da época	-	313,0	75,0
	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. Sempre que solicitado será disponivel um prato de dieta

*Ementa sujeita a alteração