COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

UNISELF, SA

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 16 a 20 de Novembro de 2026

Ano letivo 2026/2027

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios
2ª FEIRA	DIETA	Carne de vaca estufada com arroz e legumes	.-
	HALAL	Carne de vaca estufada com arroz alegre e salada mista	.-
3ª Feira	DIETA	Lombinhos de pescada no forno com molho de limão, batata e legumes cozidos	Peixe
	HALAL	**Lombinhos de pescada** à Padeiro e salada de tomate	Peixe
4ª feira	DIETA	Frango cozido com arroz branco e cenoura cozida	.-
	HALAL	Frango assado com arroz branco e salada mista	.-
5ª feira	DIETA	**Red fish** no forno, com batata e legumes cozidos	Peixe
	HALAL	**Bacalhau** espiritual e salada alface	Peixe
6ª feira	DIETA	Bifinhos de frango, **esparguete** e milho	Glúten
	HALAL	Bifinhos de frango, **esparguete** e milho	Glúten

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