COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

UNISELF, SA

# Ementa – Ensino Básico e Secundário

## De: 23 a 27 de Novembro de 2026

Ano letivo 2026/2027

| DIA | PRATO | EMENTA | Alergénios |
|---|---|---|---|
| 2ª FEIRA | DIETA | **Pescada** cozida, batata e legumes cozidos | Peixe |
| | HALAL | Hambúrguer de novilho com **cogumelos**, arroz e salada | Sulfitos |
| 3ª Feira | DIETA | Perna de peru assada com arroz e legumes cozidos | .- |
| | HALAL | **Massada de abrótea**, coentros e feijão verde | Glúten, peixe |
| 4ª feira | DIETA | **Solha** grelhada, batata e legumes cozidos | Peixe |
| | HALAL | Carne de vaca aos cubos, arroz, azeitona e couve de bruxelas | .- |
| 5ª feira | DIETA | Roti de peru no forno com **massa espirais** e legumes cozidos | Glúten |
| | HALAL | **Bacalhau à brás** com azeitonas e salada mista | Peixe, ovo |
| 6ª feira | DIETA | Frango corado com **massa penne** e salada | Glúten |
| | HALAL | Frango corado com **massa penne** e salada | 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