COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

UNISELF, SA

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 30 de Novembro a 04 de Dezembro de 2026

Ano letivo 2026/2027

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios
2ª FEIRA	DIETA	**Pescada** corada, **puré de batata** e brócolos cozidos	Peixe, leite
	HALAL	Empadão de vitela e brócolos	.-
3ª Feira	DIETA	**FERIADO**	
	HALAL		
4ª feira	DIETA	**Bacalhau** cozido desfiado, batata, cenoura e feijão verde	Peixe
	HALAL	**Bacalhau com natas** e **bechámel**	Glúten, peixe, leite
5ª feira	DIETA	Carne de porco estufada, arroz de coentros e salada	.-
	HALAL	**Calamares** com arroz de coentros e salada verde	Glúten, peixe, moluscos
6ª feira	DIETA	Bifinhos de frango, arroz de legumes	.-
	HALAL	Cubinhos de frango, **massa tricolor** e salada mista	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