COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 07 a 11 de Dezembro 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	**Esparguete** à bolonhesa com **carne picada de novilho**	Glúten, soja, sulfitos	1910,0	455,0
	Peixe	**Bacalhau** cozido, com batata, cenoura e lombardo	Peixe	1538,0	372,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com **ovo** cozido e arroz	Ovo	2165,0	518,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	Lanche	**Leite** e **pão de mistura** com **queijo/manteiga**	Glúten, leite	1163/1418	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã				
	Sopa				
	Carne	FERIADO			
	Peixe				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
	Lanche				
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta		313,0	75,0
	Sopa	Creme de abóbora e cenoura	-	320,0	77,0
	Carne	**Panados de frango** com arroz de milho	Glúten, ovo	2286,0	546,0
	Peixe	Guisado de **choco** com batata, feijão verde e cenoura	Moluscos	1503,0	367,0
	Vegetariano	**Tortilha de cogumelos**, espinafres e cenoura	Ovo, leite, sulfitos	1842,0	440,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	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 assado com **espirais** e salada	Glúten	2208,0	527,0
	Peixe	**Peixe à espiritual** e cenoura ralada	Glúten, peixe, leite	1546,0	373,0
	Vegetariano	**Gratinado** de legumes, **puré de batata**, brócolos, milho, **soja** e **queijo** ralado	Soja, leite, sulfitos	2236,0	531,0
	Sobremesa	Fruta da época / **Iogurte** / **Doce**	Leite, ovo, glúten	313/371/278	75/89/93
	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 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 / **Iogurte**	Leite	313/371	75/89
	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.

*Ementa sujeita a alteração