COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schoools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 02 a 06 de Novembro de 2026

Ano letivo 2026/2027

UNISELF, SA

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios
2ª FEIRA	DIETA	**Peixe** cozido com batata e legumes	Peixe
	HALAL	Hamburguer de novilho com **esparguete** e salada	Glúten
3ª Feira	DIETA	Arroz de pato desfiado sem chouriço e grelos salteados	-
	HALAL	**Massada de peixe com coentros**	Glúten, peixe
4ª feira	DIETA	**Filetes** no forno com molho de limão, batata e legumes cozidos	Peixe
	HALAL	Peito de peru aos cubinhos com arroz	-
5ª feira	DIETA	Perna de frango cozida, com arroz e legumes cozidos	-
	HALAL	Frango assado com **massa tricolor** e cenoura	Glúten
6ª feira	DIETA	**Peixe vermelho** no forno , batata assada e feijão verde salteado	Peixe
	HALAL	Carne de vitela estufada aos cubos, cenoura e **puré de batata**	Leite

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