COLÉGIO MONTE MAIOR

iSP International Schools Partnership

Ementa – Ensino Básico e Secundário

De: 09 a 13 de Novembro de 2026

Ano letivo 2026/2027

UNISELF, SA

DIA	PRATO	EMENTA	Alergénios
2ª FEIRA	DIETA	**Rolo de carne** no forno com arroz de cenoura e salada	Glúten, soja, sulfitos
	HALAL	Bife de vaca grelhado com **esparguete** e salada mista	Glúten
3ª Feira	DIETA	**Peixe** cozido com batata e legumes	Peixe
	HALAL	**Pastéis de bacalhau** com arroz de tomate e beterraba	Peixe, ovo, sulfitos
4ª feira	DIETA	Frango assado com arroz branco e salada verde	-
	HALAL	Frango estufado com feijão branco, arroz e salada verde	-
5ª feira	DIETA	**Espirais** com **salmão** desfiado e cenoura ralada	Glúten, peixe
	HALAL	**Espirais** com **salmão** desfiado, tomate e cenoura ralada	Glúten, peixe
6ª feira	DIETA	Perna de perú no forno com **esparguete** e feião verde cozido	Glúten
	HALAL	Perú no forno com **esparguete** e feião verde cozido	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