Agrupamento de Escolas
Padre João Coelho Cabanita

EB Padre João Coelho Cabanita EB Prof. Sebastião Teixeira EB Prof. Manuel Martins Alves EB nº3 de Loulé EB nº4 de Loulé EB Tôr EB Alte EB Areeiro EB Ameixial EB Benafim EB Querença EB Goldra JI Alfarrobeira JI Clareanes JI Poço Novo

EMENTA SEMANAL

Semana de 21 a 25 de dezembro

			⚠ Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	21/12/2026	
Sopa	Lentilhas		
Prato	Atum com massa e legumes		1 e 4
Vegetariano	Legumes no forno com massa		1
Sobremesa	Fruta da Época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	22/12/2026	
Sopa	Feijão		
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura		
Vegetariano	Arroz de favas		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quarta-feira**	23/12/2026	
Sopa	Grão		
Prato	Bacalhau à Brás		4
Vegetariano	Legumes à Brás vegetariano		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	24/12/2026	
Sopa	Fechado		
Prato	Fechado		
Vegetariano	Fechado		
Sobremesa	Fechado		
Outros	Fechado		
Dia	**Sexta-feira**	25/12/2026	
Sopa	Fechado		
Prato	Fechado		
Vegetariano	Fechado		
Sobremesa	Fechado		
Outros	Fechado		

Observações:

i) Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações;

ii) A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos;

iii) Consulte as "Orientações sobre ementas e refeitórios escolares", onde poderá encontrar as várias ementas, as respetivas confeções e composições nutricionais, entre outras informações;

iv) Nas saladas, confecionadas diariamente, os ingredientes usados poderão ser os seguintes: alface, tomate, cenoura, pepino, beterraba, milho, couve-roxa, pimento, cebola, rabanete, agrião e orégãos.

Agrupamento de Escolas
Padre João Coelho Cabanita

EB Padre João Coelho Cabanita EB Prof. Sebastião Teixeira EB Prof. Manuel Martins Alves EB nº3 de Loulé EB nº4 de Loulé EB Tôr EB Alte EB Areeiro EB Ameixial EB Benafim EB Querença EB Goldra JI Alfarrobeira JI Clareanes JI Poço Novo

EMENTA SEMANAL

Semana de 28 de dezembro a 01 de janeiro

			⚠ Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	28/12/2026	
Sopa	Lentilhas		
Prato	Arroz de pato		12
Vegetariano	Arroz de legumes gratinado		7
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	29/12/2026	
Sopa	Grão		
Prato	Massinha de peixe		1 e 4
Vegetariano	Massinha de cogumelos		1
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quarta-feira**	30/12/2026	
Sopa	Espinafres		
Prato	Bifanas com arroz de feijão		
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão		6
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	31/12/2026	
Sopa	Fechado		
Prato	Fechado		
Vegetariano	Fechado		
Sobremesa	Fechado		
Outros	Fechado		
Dia	**Sexta-feira**	01/01/2027	
Sopa	Fechado		
Prato	Fechado		
Vegetariano	Fechado		
Sobremesa	Fechado		
Outros	Fechado		

Observações:

v) Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações;

vi) A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos;

vii) Consulte as "Orientações sobre ementas e refeitórios escolares", onde poderá encontrar as várias ementas, as respetivas confeções e composições nutricionais, entre outras informações;

viii) Nas saladas, confecionadas diariamente, os ingredientes usados poderão ser os seguintes: alface, tomate, cenoura, pepino, beterraba, milho, couve-roxa, pimento, cebola, rabanete, agrião e orégãos.