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 23 a 27 de novembro

			Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	23/11/2026	
Sopa	Grelos com lentilhas		
Prato	Gratinado de peixe		1, 4 e 7
Vegetariano	Gratinado de lentilhas, ervilhas e cenoura		1 e 7
Sobremesa	Fruta da Época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	24/11/2026	
Sopa	Caldo-verde		
Prato	Salada de grão com ovo e legumes		3
Vegetariano	Salada de grão com legumes		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quarta-feira**	25/11/2026	
Sopa	Feijão com repolho		
Prato	Pescada cozida com batata e cenoura		4
Vegetariano	Tomates recheados com batata doce		6
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	26/11/2026	
Sopa	Couve-flor com ervilha		
Prato	Bifes de peru estufados com massa		1
Vegetariano	Massa mexicana feijão)		1
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Sexta-feira**	27/11/2026	
Sopa	Canja/legumes		1
Prato	Arroz de peixe com coentros		4
Vegetariano	Arroz de cogumelos com coentros		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		

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 30 de novembro a 04 de dezembro

			Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	30/11/2026	
Sopa	Juliana		
Prato	Jardineira de frango		
Vegetariano	Jardineira de castanhas		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	01/12/2026	
Sopa	Feriado		
Prato	Feriado		
Vegetariano	Feriado		
Sobremesa	Feriado		
Outros	Feriado		
Dia	**Quarta-feira**	02/12/2026	
Sopa	Lentilhas		
Prato	Massinha de peixe		1 e 4
Vegetariano	Massinha de legumes e quinoa		1
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	03/12/2026	
Sopa	Ervilha		
Prato	Hambúrguer (vac/por) com arroz de grelos		
Vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de grelos		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Sexta-feira**	04/12/2026	
Sopa	Grão com agrião		
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá		3 e 4
Vegetariano	Guisado de lentilhas com aipo e batata doce		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		

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.