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 07 a 11 de dezembro

			⚠ Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	07/12/2026	
Sopa	Lentilhas		
Prato	Ovos mexidos com massa de legumes		1 e 3
Vegetariano	Couve-flor gratinada com batata-doce		7
Sobremesa	Fruta da Época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	08/12/2026	
Sopa	Fechado		
Prato	Fechado		
Vegetariano	Fechado		
Sobremesa	Fechado		
Outros	Fechado		
Dia	**Quarta-feira**	09/12/2026	
Sopa	Espinafres		
Prato	Salada russa de atum (feijão-frade)		3 e 4
Vegetariano	Salada russa vegetariana (feijão-frade)		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	10/12/2026	
Sopa	Juliana		
Prato	Feijoada com repolho, legumes e arroz		
Vegetariano	Feijoada com repolho, legumes e arroz		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Sexta-feira**	11/12/2026	
Sopa	Grão com agrião		
Prato	Bacalhau gratinado com batata e cenoura		4
Vegetariano	Curgete recheada com batata-doce e cenoura		6 e 7
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 14 a 18 de dezembro

			⚠ Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	14/12/2026	
Sopa	Lentilhas		
Prato	Massa à carbonara com frango		1 e 7
Vegetariano	Massa à carbonara com tofu		1, 6 e 7
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	15/12/2026	
Sopa	Feijão com repolho		
Prato	Dourada no forno com batata e brócolos		4
Vegetariano	Favas guisadas com batata-doce		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quarta-feira**	16/12/2026	
Sopa	Caldo-verde		
Prato	Rancho (por/vac) com massa		1
Vegetariano	Rancho vegetariano com massa		1
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	17/12/2026	
Sopa	Grão com grelos		
Prato	Arroz de peixe com coentros		4
Vegetariano	Lasanha de quinoa		1 e 7
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Sexta-feira**	18/12/2026	
Sopa	Feijão branco com agrião		
Prato	Ervilhas com ovos		3
Vegetariano	Arroz de ervilhas, cenoura e lentilhas		
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.