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 09 a 13 de novembro

			⚠ Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	09/11/2026	
Sopa	Cenoura		
Prato	Empadão de atum com arroz e legumes		4
Vegetariano	Empadão de seitan com legumes		6
Sobremesa	Fruta da Época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	10/11/2026	
Sopa	Juliana		
Prato	Ensopado de frango com grão e hortelã		1
Vegetariano	Ensopado de grão, legumes e hortelã		1
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quarta-feira**	11/11/2026	
Sopa	Feijão		
Prato	Dourada no forno com batata, ovo e brócolos		3 e 4
Vegetariano	Curgete recheada com batata-doce e brócolos		6 e 7
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	12/11/2026	
Sopa	Brócolos		
Prato	Bifes do cachaço grelhados com massa laços		1
Vegetariano	Massinha de lentilhas, ervilhas e cenoura		1
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Sexta-feira**	13/11/2026	
Sopa	Espinafres		
Prato	Caldeirada de peixe		4
Vegetariano	Feijoada com legumes, cogumelos e arroz		
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 16 a 20 de novembro

			⚠ Alergénicos
Dia	**Segunda-feira**	16/11/2026	
Sopa	Alho-francês		
Prato	Arroz de pato		12
Vegetariano	Arroz de favas		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Terça-feira**	17/11/2026	
Sopa	Lentilhas		
Prato	Bacalhau à Brás		3 e 4
Vegetariano	Legumes à Brás		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quarta-feira**	18/11/2026	
Sopa	Feijão-verde		
Prato	Esparguete à bolonhesa (peru/porco), queijo e orégãos		1 e 7
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano, queijo e orégãos		1 e 7
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Quinta-feira**	19/11/2026	
Sopa	Grão com agrião		
Prato	Salmão grelhado com batata e brócolos		4
Vegetariano	Salada Siciliana (grão)		
Sobremesa	Fruta da época		
Outros	Salada variada		
Dia	**Sexta-feira**	20/11/2026	
Sopa	Abóbora		
Prato	Frango assado com arroz de cenoura		
Vegetariano	Lasanha vegetariana		1 e 7
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.