



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



08 ABRIL	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	creme de cenoura
Prato	filletes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa) + arroz de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da Época
Bebida	água
09 ABRIL	TERÇA-FEIRA
Sopa	abóbora com espinafres
Prato	almôndegas de vaca + esparguete + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
10 ABRIL	QUARTA-FEIRA
Sopa	creme de ervilhas
Prato	medalhões de pescada no forno + batatas cozidas/assadas + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
11 ABRIL	QUINTA-FEIRA
Sopa	feijão com hortaliças
Prato	stroganoff de frango com cogumelos + arroz de legumes + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
12 ABRIL	SEXTA-FEIRA
Sopa	feijão com nabijas
Prato	salada de atum com massa (atum, milho, ervilha e cenoura) + salada legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



15 ABRIL	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	cenoura com nabiças
Prato	hambúrguer de vaca grelhado + esparguete + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
16 ABRIL	TERÇA-FEIRA
Sopa	creme de feijão branco
Prato	arroz de atum (arroz, atum, tomate, pimentos, milho, ...) + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
17 ABRIL	QUARTA-FEIRA
Sopa	creme de brócolos
Prato	feijoada (feijão, carne, chouriço) + arroz branco + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
18 ABRIL	QUINTA-FEIRA
Sopa	grão-de-bico com espinafres
Prato	bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa) + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
19 ABRIL	SEXTA-FEIRA
Sopa	creme de alface
Prato	frango estufado com ervilhas (com molho de tomate) + massa de legumes + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	gelatina + fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



22 ABRIL	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	creme de alho francês
Prato	salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
23 ABRIL	TERÇA-FEIRA
Sopa	caldo verde
Prato	bifes de porco estufados em molho de tomate + arroz de legumes + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
24 ABRIL	QUARTA-FEIRA
Sopa	juliana de legumes
Prato	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
25 ABRIL	QUINTA-FEIRA
Sopa	
Prato	
Prato Vegetariano	FERIADO
Sobremesa	
Bebida	
26 ABRIL	SEXTA-FEIRA
Sopa	feijão com hortaliças
Prato	medalhões de pescada com arroz de pimentos + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	gelatina + fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



29 ABRIL	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	creme de cenoura
Prato	filetes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa) + arroz de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da Época
Bebida	água
30 ABRIL	TERÇA-FEIRA
Sopa	canja de galinha (sem miúdos nem peles)
Prato	stroganoff de vaca com legumes salteados + esparguete + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
01 MAIO	QUARTA-FEIRA
Sopa	
Prato	
Prato Vegetariano	FERIADO
Sobremesa	
Bebida	
02 MAIO	QUINTA-FEIRA
Sopa	creme de ervilhas
Prato	atum com salada russa
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
03 MAIO	SEXTA-FEIRA
Sopa	creme de couve-flor
Prato	carne estufada com cenoura + arroz de legumes + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspira, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



06 MAIO	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	abóbora com ervilhas
Prato	filetes/douradinhos de peixe no forno + salada russa (macedónia) + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da Época
Bebida	água
07 MAIO	TERÇA-FEIRA
Sopa	creme de tomate
Prato	arroz de peru com ervilhas e cenoura
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
08 MAIO	QUARTA-FEIRA
Sopa	juliana de legumes
Prato	carbonara de atum (atum, massa, milho)
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
09 MAIO	QUINTA-FEIRA
Sopa	feijão com couve-lombarda
Prato	pernas de frango assado com pimentos + batata assada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	sobremesa láctea + fruta da época
Bebida	água
10 MAIO	SEXTA-FEIRA
Sopa	creme de cenoura e lentilhas
Prato	bolonhesa de vitela com cogumelos + esparguete
Prato Vegetariano	
Sobremesa	sobremesa láctea + fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



13 MAIO	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	creme de alho francês
Prato	salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
14 MAIO	TERÇA-FEIRA
Sopa	caldo verde
Prato	bifes de porco estufados em molho de tomate + arroz de legumes + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
15 MAIO	QUARTA-FEIRA
Sopa	juliana de legumes
Prato	bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, cebola, salsa, azeitonas e ovo) + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da Época
Bebida	água
16 MAIO	QUINTA-FEIRA
Sopa	grão com hortaliças
Prato	frango assado em legumes + arroz de tomate + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
17 MAIO	SEXTA-FEIRA
Sopa	feijão com hortaliças
Prato	medalhões de pescada com batata + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	gelatina + fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



20 MAIO SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Prato Vegetariano **FERIADO**

Sobremesa

Bebida

21 MAIO TERÇA-FEIRA

Sopa

creme de feijão branco

Prato

arroz de atum (arroz, atum, tomate, pimentos, milho, ...) + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta da época

Bebida

água

22 MAIO QUARTA-FEIRA

Sopa

creme de brócolos

Prato

feijoada (feijão, carne, chouriço) + arroz branco + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta da época

Bebida

água

23 MAIO QUINTA-FEIRA

Sopa

cenoura com nabiças

Prato

hambúrguer de vaca grelhado + esparguete + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

sobremesa láctea + fruta da época

Bebida

água

24 MAIO SEXTA-FEIRA

Sopa

grão-de-bico com espinafres

Prato

bacalhau à Brás (bacalhau, batata, ovo, cenoura ripada, azeitonas, salsa) + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta da época

Bebida

água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssigo, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



27 MAIO	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	creme de cenoura
Prato	filetes de peixe crocante no forno (peixe, pão ralado e salsa) + arroz de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
28 MAIO	TERÇA-FEIRA
Sopa	bonita com ovo
Prato	stroganoff de frango com cogumelos + arroz de legumes + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
29 MAIO	QUARTA-FEIRA
Sopa	creme de ervilhas
Prato	atum com salada russa
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
30 MAIO	QUINTA-FEIRA
Sopa	
Prato	
Prato Vegetariano	FERIADO
Sobremesa	
Bebida	
31 MAIO	SEXTA-FEIRA
Sopa	abóbora com espinafres
Prato	almôndegas de vaca + esparguete + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



03 JUNHO	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	cenoura com agrião
Prato	salada de atum com massa (atum, milho, ervilha e cenoura) + salada legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
04 JUNHO	TERÇA-FEIRA
Sopa	feijão com hortaliças
Prato	stroganoff de frango com cogumelos + arroz de legumes + salada de legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
05 JUNHO	QUARTA-FEIRA
Sopa	abóbora com fava
Prato	filetes de peixe crocante no forno + arroz de pimentos ou batata + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
06 JUNHO	QUINTA-FEIRA
Sopa	brócolos
Prato	bifanas com esparguete e legumes
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta
Bebida	água
07 JUNHO	SEXTA-FEIRA
Sopa	creme de alface
Prato	frango estufado com ervilhas (com molho de tomate) + massa de legumes + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	gelatina + fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



10 JUNHO

SEGUNDA-FEIRA

Sopa

Prato

Prato Vegetariano

FERIADO

Sobremesa

Bebida

11 JUNHO

TERÇA-FEIRA

Sopa

juliana

Prato

atum com massa e salada

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta

Bebida

água

12 JUNHO

QUARTA-FEIRA

Sopa

caldo verde

Prato

arroz de peru com legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta

Bebida

água

13 JUNHO

QUINTA-FEIRA

Sopa

abóbora com ervilhas

Prato

filetes/douradinhos de peixe no forno + salada russa (macedónia) + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta da época

Bebida

água

14 JUNHO

SEXTA-FEIRA

Sopa

caldo verde

Prato

carne moída com esparguete + salada de legumes

Prato Vegetariano

Sobremesa

fruta da época

Bebida

água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssago, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 3º PERÍODO



17 JUNHO	SEGUNDA-FEIRA
Sopa	cenoura com nabiças
Prato	bifes de porco com arroz de legumes + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
18 JUNHO	TERÇA-FEIRA
Sopa	juliana de legumes
Prato	carbonara de atum (atum, massa, milho)
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água
19 JUNHO	QUARTA-FEIRA
Sopa	sopa bonita com ovo
Prato	Arroz à valenciana + salada
Prato Vegetariano	
Sobremesa	fruta da época
Bebida	água

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, beringela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.