



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



11 SETEMBRO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

BEBIDA

12 SETEMBRO

TERÇA-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

13 SETEMBRO

QUARTA-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

14 SETEMBRO

QUINTA-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

15 SETEMBRO

SEXTA-FEIRA

SOPA

GRÃO COM HORTALIÇAS

PRATO

FRANGO ASSADO EM LEGUMES + ARROZ DE TOMATE + 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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



18 SETEMBRO	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
19 SETEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
20 SETEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	BARRINHAS DE PESCADA NO FORNO + BATATAS COZIDAS/ASSADAS + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
21 SETEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
22 SETEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA BONITA COM OVO
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + 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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



25 SETEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
26 SETEMBRO	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
27 SETEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	COUVE-FLORES COM CENOURA RIPADA
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
28 SETEMBRO	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
29 SETEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, 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, nêspera, pera, pêssêgo, 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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



02 OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
03 OUTUBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	STROGONOFF DE VACA COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
04 OUTUBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	CARNE MOÍDA COM ESPARGUETE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
05 OUTUBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	
06 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	SALADA DE MASSA COM ATUM
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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



09 OUTUBRO	SEGUNDA-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
10 OUTUBRO	TERÇA-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
11 OUTUBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
12 OUTUBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
13 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	PERNAS DE FRANGO ASSADO COM PIMENTOS + BATATA ASSADA
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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



16 OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
17 OUTUBRO	TERÇA-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
18 OUTUBRO	QUARTA-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
19 OUTUBRO	QUINTA-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
20 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	FRANGO ASSADO EM LEGUMES + ARROZ DE TOMATE + 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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



23 OUTUBRO	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
24 OUTUBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
25 OUTUBRO	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
26 OUTUBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
27 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA BONITA COM OVO
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + 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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



30 OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
31 OUTUBRO	TERÇA-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
01 NOVEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	
02 NOVEMBRO	QUINTA-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
03 NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	COUVE-FLORES COM CENOURA RIPADA
PRATO	CARNE DE PORCO À JARDINEIRA (BATATAS, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, MOLHO DE TOMATE) + 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.



EMENTA

ano letivo 2023/2024 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



06 NOVEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
07 NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	STROGONOFF DE VACA COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
08 NOVEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
09 NOVEMBRO	QUINTA-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
10 NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, 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, nêspera, pera, pêssêgo, 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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



13 NOVEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
14 NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
15 NOVEMBRO	QUARTA-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
16 NOVEMBRO	QUINTA-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
17 NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	PERNAS DE FRANGO ASSADO COM PIMENTOS
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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



20 NOVEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
21 NOVEMBRO	TERÇA-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
22 NOVEMBRO	QUARTA-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
23 NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO	FRANGO ASSADO EM LEGUMES + ARROZ DE TOMATE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
24 NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS
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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



27 NOVEMBRO	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 NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
29 NOVEMBRO	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
30 DEZEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
01 DEZEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	

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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



04 DEZEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	SOPA BONITA COM OVO
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
05 DEZEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	COUVE-FLOR COM CENOURA RIPADA
PRATO	CARNE DE PORCO À JARDINEIRA (BATATAS, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO VERDE, MOLHO DE TOMATE) + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
06 DEZEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE FEIJÃO BRANCO
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
07 DEZEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE VACA COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
08 DEZEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	

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 – 1º PERÍODO
(SUJEITA A ALTERAÇÕES)



11 DEZEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
12 DEZEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, LEGUMES, ...) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
13 DEZEMBRO	QUARTA-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
14 DEZEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
15 DEZEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	ATUM + 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.