



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



06 JANEIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSAS) + ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
07 JANEIRO	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
08 JANEIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	FEIJÃO (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
09 JANEIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDegas DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
10 JANEIRO	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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



13 JANEIRO	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
14 JANEIRO	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
15 JANEIRO	QUARTA-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
16 JANEIRO	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
17 JANEIRO	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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



20 JANEIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS + ARROZ DE PIMENTOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
21 JANEIRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	CARNE MOÍDA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
22 JANEIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA E LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
23 JANEIRO	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
24 JANEIRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



27 JANEIRO	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
28 JANEIRO	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
29 JANEIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
30 JANEIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
31 JANEIRO	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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



03 FEVEREIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	MASSA COM ATUM + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
04 FEVEREIRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE FEIJÃO BRANCO
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS + ESPARGUETE
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
05 FEVEREIRO	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
06 FEVEREIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO	FILETES/DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO + ARROZ PIMENTOS + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
07 FEVEREIRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	SALADA DE FRANGO + MASSA E MILHO
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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



10 FEVEREIRO	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
11 FEVEREIRO	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
12 FEVEREIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
13 FEVEREIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
14 FEVEREIRO	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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



17 FEVEREIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSAS) + ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
18 FEVEREIRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + MASSA + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
19 FEVEREIRO	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
20 FEVEREIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	CARNE MOÍDA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
21 FEVEREIRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES
PRATO	BACALHAU À BRÁS (BACALHAU, BATATA, OVO, CENOURA RIPADA, AZEITONAS, SALSAS) + 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



24 FEVEREIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	ATUM COM ARROZ E PIMENTOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
25 FEVEREIRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	STROGONOFF DE PORCO COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
26 FEVEREIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE LEGUMES
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
27 FEVEREIRO	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
28 FEVEREIRO	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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



03 MARÇO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

04 MARÇO

TERÇA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **CARNAVAL**

SOBREMESA

BEBIDA

05 MARÇO

QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

06 MARÇO

QUINTA-FEIRA

SOPA

CREME DE COUVE-FLOR

PRATO

FILETES + ARROZ DE PIMENTOS + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

07 MARÇO

SEXTA-FEIRA

SOPA

SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA

PRATO

PERNAS DE FRANGO ASSADO + ARROZ DE CENOURA

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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



10 MARÇO	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
11 MARÇO	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
12 MARÇO	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
13 MARÇO	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
14 MARÇO	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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



17 MARÇO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSAS) + ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
18 MARÇO	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
19 MARÇO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	ATUM + MASSA DE LEGUMES + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
20 MARÇO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
21 MARÇO	SEXTA-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

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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



24 MARÇO	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
25 MARÇO	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
26 MARÇO	QUARTA-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
27 MARÇO	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
28 MARÇO	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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



31 MARÇO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS + ARROZ DE CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
01 ABRIL	TERÇA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	CARNE MOÍDA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
02 ABRIL	QUARTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA E LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
03 ABRIL	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
04 ABRIL	SEXTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + 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, 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.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2024/2025

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



07 ABRIL	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
08 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
09 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
10 ABRIL	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
11 ABRIL	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.