



Ementa Escolar 2025/2026

SEMANA DE 15 A 19 DE SETEMBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de ervilhas e alho francês

Prato e acompanhamento | Massa salteada com atum e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



TERÇA-FEIRA

Sopa | Tomate

Prato e acompanhamento | Chili de carne de porco (feijão com carne moída), cenoura com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Caldo verde

Prato e acompanhamento | Arroz de atum (com molho de tomate) e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de brócolos

Prato e acompanhamento | Bifes de porco estufado com cenoura, ervilhas com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Couve-flor, cenoura e lentilhas

Prato e acompanhamento | Filetes panados com salada de batata e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



Ementa Escolar

2025/2026

SEMANA DE 22 A 26 DE SETEMBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de legumes

Prato e acompanhamento | Bolonhesa de vitela com massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com feijão-branco

Prato e acompanhamento | Gratinado de atum com massa (massa macarrão, atum, milho, azeitonas, queijo) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Curgete com alho francês

Prato e acompanhamento | Cubinhos de frango com ervilhas, cenoura com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Canja (arroz, galinha, s/ miúdos e peles)

Prato e acompanhamento | Salada de bacalhau (batata, bacalhau, grão, ovo, salsa) e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Cenoura e ervilhas

Prato e acompanhamento | Hambúrguer de vaca (grelhado ou assado) com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época





Ementa Escolar 2025/2026

SEMANA DE 29 DE SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)

Prato e acompanhamento | Ovos mexidos com arroz de legumes e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



TERÇA-FEIRA

Sopa | Feijão com hortaliças

Prato e acompanhamento | Bacalhau de natas (bacalhau, batata aos cubos, espinafres ou cenoura) e salada

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Abóbora com repolho

Prato e acompanhamento | Pernas de frango estufadas com ervilhas, massa cotovelinhos e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Favas e cenoura

Prato e acompanhamento | Salada de atum (batata, atum, grão ou feijão frade, azeitonas) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão-verde

Prato e acompanhamento | Almôndegas de vaca com massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



Ementa Escolar 2025/2026

SEMANA DE 06 A 10 DE OUTUBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Abóbora com feijão-verde

Prato e acompanhamento | Massa salteada de atum com salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época



TERÇA-FEIRA

Sopa | Creme de alface

Prato e acompanhamento | Feijoada (feijão encarnado, carne de porco, chouriço de carne) com arroz branco e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Creme de feijão encarnado

Prato e acompanhamento | Douradinhos com massa lacinhos, molho de tomate e orégãos e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Cenoura com couve-coração

Prato e acompanhamento | Strogonoff de frango com massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Grão com espinafres

Prato e acompanhamento | Filetes de pescada no forno, com molho de tomate, pimentos, salsa com batata assada e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época/Sobremesa doce



**Ementa Escolar
2025/2026**

SEMANA DE 13 A 17 DE OUTUBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de curgete e ervilha

Prato e acompanhamento | Frango assado com orégãos ou alecrim, massa esparguete e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Cenoura

Prato e acompanhamento | Panados de peixe com arroz de feijão

Fruta/Sobremesa | Sobremesa doce/Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Feijão branco com abóbora

Prato e acompanhamento | Carne de vaca estufada com cenoura, massa cotovelinhos e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de alho-francês e cenoura

Prato e acompanhamento | Empadão de atum com arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Tomate e espinafres

Prato e acompanhamento | Rolo de carne com massa e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época





**Ementa Escolar
2025/2026**

SEMANA DE 20 A 24 DE OUTUBRO



Oferta diária de pão. Bebida diária: água.

"A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, crustáceos, ovos, amendoins, soja, leite, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremoço, moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

SEGUNDA-FEIRA

Sopa | Creme de legumes

Prato e acompanhamento | Pudim de peixe com salada (cenoura e alface)

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

TERÇA-FEIRA

Sopa | Abóbora com grão

Prato e acompanhamento | Ervilhas guisadas com carne de porco, arroz e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

QUARTA-FEIRA

Sopa | Feijão-verde

Prato e acompanhamento | Massa de mar (massa cotovelinhos, atum e/ou outro peixe, ovo, cenoura e ervilhas) e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta a época

QUINTA-FEIRA

Sopa | Creme de couve-flor com cenoura

Prato e acompanhamento | Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época

SEXTA-FEIRA

Sopa | Feijão e nabiças

Prato e acompanhamento | Bacalhau à Brás com grão, batata e salada

Fruta/Sobremesa | Fruta da época/Sobremesa doce

