



## 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, tremçoço, 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, tremço, 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, tremço, 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, tremçoço, 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, tremço, 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

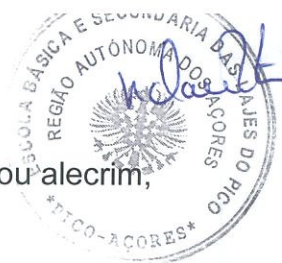
**Fruta/Sobremesa** | Fruta da época

## 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, tremço, 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

