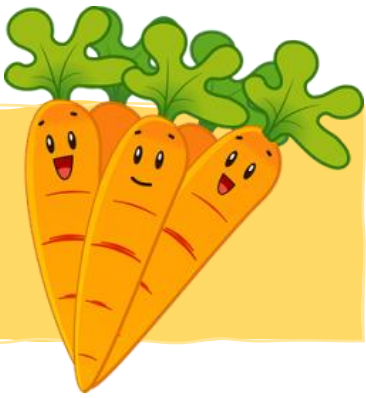
Ementa Escolar



Semana de 1 a 5 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 01/06	Sopa de nabos e feijão catarino	**Dia Mundial da Criança** *Pizza* com batata frita com salada de beterraba e pepino	Fruta da época e gelado
3ª feira 02/06	Canja de galinha	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época
4ª feira 03/06	Creme de brócolos	Peito de frango e peru estufados com massa lacinhos e salada de pepino, cenoura e cebola	Fruta da época
5ª feira 04/06	Feriado		
6ª feira 05/06	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Omelete de queijo com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Feliz Dia Mundial da Criança!

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar

Semana de 8 a 12 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 08/06	Sopa de couve-flor e cenoura	Jardineira de vaca (batatas aos cubos com carne de vaca, cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
3ª feira 09/06	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Atum com massa cotovelinhos, ervilhas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época
4ª feira 10/06	Feriado		
5ª feira 11/06	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Peru assado no forno com arroz e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
6ª feira 12/06	Creme de alho-francês	Salada russa (batata, ovo, ervilhas e cenoura) com douradinhos no forno e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e mousse de chocolate

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 15/06	Creme de espinafres e grão	Arroz de aves (arroz de cenoura com carne de peru e frango) e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 16/06	Creme de couve-flor	Massa colorida de bacalhau e salmão (massa espiral salteada com salmão, bacalhau, milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época
4ª feira 17/06	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Frango no forno com arroz de tomate e salada de pepino, rúcula e alface	Fruta da época
5ª feira 18/06	Sopa de repolho	Filetes de peixe no forno com batatinha e salada de alface, cebola e cenoura	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
6ª feira 19/06	Macedónia de legumes	Massa à lavrador (feijão branco, carne de frango e peru, massa riscada, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

sentir penafiel

Ementa Escolar

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 22/06	Sopa de brócolos	Massinha gratinada com queijo (massa lacinhos, cenoura, peito de frango, molho de tomate, queijo ralado) e salada de pepino e alface	Fruta da época
3ª feira 23/06	Sopa de repolho e feijão branco	Pescada à Gomes de Sá com salada de alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
4ª feira 24/06	Juliana de legumes	Empadão de carne com arroz (carne de vaca picada estufada, arroz no forno) com acompanhamento de brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
5ª feira 25/06	Creme de feijão-verde e grão	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época e gelado
6ª feira 26/06	Creme de cenoura	Almôndegas de aves estufadas com batatinha cozida e salada de pepino, tomate e cenoura	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar

Dia 29 e 30 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 29/06	Sopa de nabos e feijão catarino	Lombos de pescada no forno em molho de tomate com arroz de feijão e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 30/06	Creme de brócolos	Carne de vaca estufada com esparguete e salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época e *pudim flan*

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Boas férias!

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegan

Semana de 1 a 5 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 01/06	Sopa de nabos e feijão catarino	**Dia Mundial da Criança** Hambúrguer de grão com batata frita e salada de beterraba e pepino	Fruta da época e gelado *vegan*
3ª feira 02/06	Sopa repolho	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época
4ª feira 03/06	Creme de brócolos	Massa lacinhos estufada com feijão vermelho e salada de pepino, cenoura e cebola	Fruta da época
5ª feira 04/06	Feriado		
6ª feira 05/06	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Arroz com ervilhas e seitan grelhado com salada de alface e cebola	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Feliz Dia Mundial da Criança!

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegan

Semana de 8 a 12 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 08/06	Sopa de couve-flor e cenoura	Jardineira vegan (batatas aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
3ª feira 09/06	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Massa cotovelinhos estufada com favas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época
4ª feira 10/06	Feriado		
5ª feira 11/06	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Arroz branco e tofu estufado com cogumelos e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
6ª feira 12/06	Creme de alho-francês	Batatinha cozida com feijão-frade e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e mousse de chocolate vegan

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

sentir penafiel

Ementa Escolar Vegan

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 15/06	Creme de espinafres e grão	Arroz de cenoura estufado com soja e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 16/06	Creme de couve-flor	Massa colorida de grão (massa espiral salteada com grão, cogumelos, milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época
4ª feira 17/06	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Seitan com legumes e batatas no forno (batatas, seitan, pimento e tomate) e salada de pepino, rúcula e alface	Fruta da época
5ª feira 18/06	Sopa de repolho	*Falafel* com arroz de tomate e salada de alface, cebola e cenoura	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
6ª feira 19/06	Macedónia de legumes	Massa riscada estufada com feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegan

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 22/06	Sopa de brócolos	Massinha lacinhos estufada com cogumelos e soja e salada de pepino e alface	Fruta da época
3ª feira 23/06	Sopa de repolho e feijão branco	Batatas estufadas com feijão catarino e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
4ª feira 24/06	Juliana de legumes	Empadão de lentilhas com arroz (lentilhas estufadas e arroz no forno) com acompanhamento de brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
5ª feira 25/06	Creme de feijão-verde e grão	Tofu à bolonhesa (massa esparguete com tofu em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época e gelado *vegan*
6ª feira 26/06	Creme de cenoura	Feijão preto estufado com batatinha cozida e salada de pepino, tomate e cenoura	Fruta da época

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N

Ementa Escolar Vegan

Dia 29 e 30 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 29/06	Sopa de nabos e feijão catarino	Arroz de feijão com seitan grelhado e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 30/06	Creme de brócolos	Soja à bolonhesa (esparguete, molho de tomate e soja) com salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época e gelatina de origem vegetal

O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.
Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Boas férias!

ATENÇÃO: Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias a seguir discriminadas, por favor, informe-se junto da equipa responsável pelas refeições. Estas ementas contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

Ficha técnica: Tânia Oliveira | Nutricionista C.P.3813N