



Ementa Escolar

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 04/05	Sopa de couve-flor e cenoura	Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco com salada de pepino e tomate	Fruta da época
3ª feira 05/05	Creme de ervilhas	Massa salteada com salmão (salmão, massa cotovelinhos, milho e cenoura) com salada de couve-roxa, alface e cebola	Fruta da época
4ª feira 06/05	Sopa de repolho	Empadão de arroz e carne com queijo gratinado (arroz, carne de vaca estufada com molho de tomate, queijo ralado) e salada de tomate, cebola e alface	Fruta da época
5ª feira 07/05	Sopa de agrião	Medalhões de pescada estufados com batatinha cozida e salada de alface, cebola e pepino	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
6ª feira 08/05	Creme de repolho e feijão branco	Peito de peru estufado com cogumelos e massa espiral tricolor com salada de alface e pepino	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Beber leite ajuda os nossos ossos a ficarem mais fortes!

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.



Ementa Escolar



Semana de 11 a 15 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 11/05	Creme de cenoura	Massa salteada com ovo e atum (massa lacinhos, ovo cozido, milho e cenoura) com salada de beterraba e tomate	Fruta da época
3ª feira 12/05	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Estufado de peru e legumes (bifinhos de peru, ervilhas, cenoura, feijão-verde) com batata	Fruta da época
4ª feira 13/05	Creme de alho-francês	Filetes de peixe no forno com arroz e salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
5ª feira 14/05	Sopa de nabos	Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete e salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época
6ª feira 15/05	Macedónia de legumes	Bolinhos de bacalhau e arroz de cenoura com brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época e mousse de chocolate

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Mastigar bem os alimentos é muito importante!

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 rijas, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Ementa Escolar



Semana de 18 a 22 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 18/05	Sopa de repolho	Hambúrguer de aves com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) e salada de tomate, cenoura e alface	Fruta da época
3ª feira 19/05	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Douradinhos de peixe no forno com salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo incorporados) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época e gelado
4ª feira 20/05	Creme de espinafres e grão	Coxas de frango no forno e arroz com brócolos e couve-branca cozidos	Fruta da época
5ª feira 21/05	Canja de galinha	Massa espiral com atum à bolonhesa e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época
6ª feira 22/05	Creme de brócolos	Bifanas com batatinha e salada de pepino, tomate-cereja e rúcula	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Comer alimentos com muito açúcar faz mal aos teus dentes. Escova-os bem!

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 rijas, 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.



Ementa Escolar



Semana de 25 a 29 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 25/05	Sopa de brócolos	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Fruta da época
3ª feira 26/05	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Lombos de pescada gratinados com arroz de tomate e salada de cenoura e pepino	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
4ª feira 27/05	Creme de cenoura	Esparguete à bolonhesa (esparguete estufada com carne de vaca picada em molho de tomate) e salada de pepino, cenoura e tomate	Fruta da época
5ª feira 28/05	Creme de ervilhas	Filetes de pescada no forno e salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo incorporados) com salada de beterraba e cebola	Fruta da época
6ª feira 29/05	Sopa de couve-flor e cenoura	Rancho de aves (grão, carne de frango e peru, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Prefere fruta da época!

Morangos e cerejas, por exemplo, são boas frutas para comerem nesta altura do ano.

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 rijas, 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



Ementa Escolar Vegan

Semana de 4 a 8 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 04/05	Sopa de couve-flor e cenoura	Estufado de ervilhas e cenoura com arroz branco e salada de pepino e tomate	Fruta da época
3ª feira 05/05	Creme de ervilhas	Massa estufada com lentilhas e salada de couve-roxa, alface e cebola	Fruta da época
4ª feira 06/05	Sopa de repolho	Arroz com feijão branco incorporado e salada de tomate, cebola e alface	Fruta da época
5ª feira 07/05	Sopa de agrião	Favas estufadas com batata e salada de alface, cebola e pepino	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
6ª feira 08/05	Creme de repolho e feijão branco	Tofu salteado com cogumelos e massa espiral tricolor com salada de alface e pepino	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.

O feijão e o grão ajudam-te a crescer mais forte!

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.



Ementa Escolar Vegan

Semana de 11 a 15 de maio de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 11/05	Creme de cenoura	Massa salteada com ervilhas, cogumelos, alho-francês e pimento com salada de beterraba e tomate	Fruta da época
3ª feira 12/05	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Estufado de feijão-frade e legumes (grão, cenoura e feijão-verde) com batata	Fruta da época
4ª feira 13/05	Creme de alho-francês	Soja estufada com cenoura e cogumelos e arroz branco com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
5ª feira 14/05	Sopa de nabos	Massa esparguete estufada com feijão preto e salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época
6ª feira 15/05	Macedónia de legumes	Seitan grelhado e arroz de cenoura com brócolos e couve-flor cozidos	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.

Mastigar bem os alimentos é muito importante!

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.



Ementa Escolar Vegan

Semana de 18 a 22 de maio de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 18/05	Sopa de repolho	Hambúrguer de feijão com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) e salada de tomate, cenoura e alface	Fruta da época
3ª feira 19/05	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Massa lacinhos estufada com lentilhas com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época e gelado <i>vegan</i>
4ª feira 20/05	Creme de espinafres e grão	Arroz com soja em empadão (arroz, nacos de soja estufados em tomate) com brócolos e couve-branca cozidos	Fruta da época
5ª feira 21/05	Sopa de couve-flor e cenoura	Massa espiral estufada com tofu e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época
6ª feira 22/05	Creme de brócolos	<i>Falafel</i> com batata assada com salada de pepino, tomate-cereja e rúcula	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.

Comer alimentos com muito açúcar faz mal aos teus dentes. Escova-os bem!

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 rijas, 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.



Ementa Escolar Vegan

Semana de 25 a 29 de maio de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 25/05	Sopa de brócolos	Jardineira vegan (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Fruta da época
3ª feira 26/05	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Feijoada vegetariana (feijão branco, cubos de cenoura, couve-lombarda e arroz branco) com salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
4ª feira 27/05	Creme de cenoura	Bolonhesa de lentilhas (esparguete estufada com lentilhas em molho de tomate) e salada de pepino, cenoura e tomate	Fruta da época
5ª feira 28/05	Creme de ervilhas	Seitan no forno e salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas e cenoura) com salada de beterraba e cebola	Fruta da época
6ª feira 29/05	Sopa de couve-flor e cenoura	Rancho vegetariano (grão, macarronete, 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.

Prefere fruta da época!

Morangos e cerejas, por exemplo, são boas frutas para comerem nesta altura do ano.

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.