



# Ementa Escolar

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>02/02</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	Frango estufado com massa espiral, cenoura e ervilhas e salada de beterraba e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>03/02</b>	Sopa de agrião	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e feijão-verde e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>04/02</b>	Creme de repolho e feijão branco	Rancho à portuguesa (grão com carne de vaca e porco, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>05/02</b>	Sopa de couve-branca	Arroz com atum em empadão (arroz, atum e ovo picado) com salada de couve-roxa, cebola e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>06/02</b>	Creme de ervilhas	Batata cozida com almôndegas de aves com salada de pepino, tomate e cenoura	Fruta da época e mousse de chocolate

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

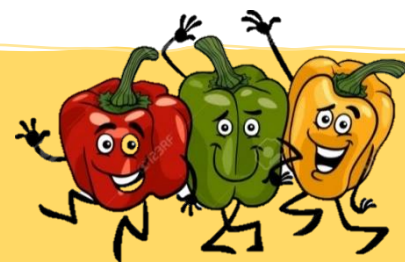
**Alimentos saudáveis protegem-nos!**

**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 9 a 13 de fevereiro de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>09/02</b>	Sopa de couve-portuguesa	Arroz de aves (peru e frango) com brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>10/02</b>	Sopa de nabos	Massa cotovelinhos salteada com salmão e salada de alface, pepino e milho	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>4ª feira</b> <b>11/02</b>	Creme de espinafres e grão	Bifinhos de peru estufados com batatas, ervilhas, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>12/02</b>	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e salada de tomate e rúcula	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>13/02</b>	Creme de couve-flor	Frango com batatas assadas e salada de alface, pepino e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Os legumes são amigos do corpo!

**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 16 a 20 de fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 16/02	Interrupção letiva – Carnaval		
3ª feira 17/02			
4ª feira 18/02			
5ª feira 19/02	Sopa de brócolos	Carne de vaca estufada com esparguete e salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época
6ª feira 20/02	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Salada russa (batata, ovo, ervilhas e cenoura) com douradinhos no forno e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e pudim <i>flan</i>

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

A sopa dá força!

**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 23 a 27 de fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 23/02	Macedónia de legumes	Omelete de queijo com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 24/02	Creme de couve-flor	Hambúrguer de aves com massa espiral tricolor estufada e salada de tomate, cenoura e alface	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 25/02	Canja de galinha	Pescada cozida com todos (lombos de pescada, batatas, ovo, cenoura, couve-portuguesa e couve-branca)	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 26/02	Sopa de couve-penca e feijão catarino	Coxas de frango no forno com arroz de tomate e salada de milho, couve-roxa e cebola	Fruta da época
<b>6ª feira</b> 27/02	Creme de cenoura	Massa colorida de atum e ovo (massa lacinhos salteada com ovo, atum, milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época e gelatina de origem vegetal

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Experimenta novos alimentos!**

**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 2 a 6 de fevereiro de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>02/02</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	Massa espiral estufada com cenoura e ervilhas e salada de beterraba e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>03/02</b>	Sopa de agrião	Feijão vermelho estufado com arroz de cenoura e feijão-verde e brócolos cozidos	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>04/02</b>	Creme de repolho e feijão branco	Rancho vegetariano (grão, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>05/02</b>	Sopa de couve-branca	Arroz com soja em empadão (arroz, soja e molho de tomate) com salada de couve-roxa, cebola e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>06/02</b>	Creme de ervilhas	Batata cozida com lentilhas estufadas e salada de pepino, tomate e cenoura	Fruta da época e mousse de chocolate

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.**

**Alimentos saudáveis protegem-nos!**

**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 9 a 13 de fevereiro de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>09/02</b>	Sopa de couve-portuguesa	Arroz com hambúrguer de feijão preto e brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>10/02</b>	Sopa de nabos	Massa cotovelinhos estufada com favas e salada de alface, pepino e milho	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>4ª feira</b> <b>11/02</b>	Creme de espinafres e grão	Soja estufada com batatas, ervilhas, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>12/02</b>	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Tofu salteado com arroz de cenoura e salada de tomate e rúcula	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>13/02</b>	Creme de couve-flor	Feijão branco estufado com batatas assadas e salada de alface, pepino 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.**

**Os legumes são amigos do corpo!**

**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 16 a 20 de fevereiro de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 16/02	Interrupção letiva – Carnaval		
3ª feira 17/02			
4ª feira 18/02			
5ª feira 19/02	Sopa de brócolos	Bolonhesa de lentilhas (esparguete, lentilhas e molho de tomate) e salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época
6ª feira 20/02	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Salada russa (batata, ervilhas e cenoura) com seitan no forno e salada de alface, cebola e tomate	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.**

**A sopa dá força!**

**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 23 a 27 de fevereiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 23/02	Macedónia de legumes	Arroz com ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 24/02	Creme de couve-flor	Bolas de <i>falafel</i> com massa espiral tricolor estufada e salada de tomate, cenoura e alface	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 25/02	Sopa de nabos	Batatinha cozida com feijão-frade, cenoura, couve-portuguesa e couve-branca	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 26/02	Sopa de couve-penca e feijão catarino	Tofu estufado com cogumelos, arroz de tomate e salada de milho, couve-roxa e cebola	Fruta da época
<b>6ª feira</b> 27/02	Creme de cenoura	Massa colorida de feijão (massa lacinhos salteada com feijão vermelho, feijão branco, milho e cenoura) com salada de alface 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.**

**Experimenta novos alimentos!**

**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.