



# Ementa Escolar

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>05/01</b>	Macedónia de legumes	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de pepino e cenoura	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>06/01</b>	Creme de cenoura	Frango estufado com massa cotovelinhos, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>07/01</b>	Creme de couve-flor	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata) com salada de alface, rúcula e tomate	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>08/01</b>	Sopa de nabos	Feijoada à portuguesa (carne de porco e vaca estufados com feijão branco, cubos de cenoura, couve-lombarda e arroz branco)	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>09/01</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Atum com massa espiral, ervilhas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época ou mousse de chocolate

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Comer devagar faz 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, 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 12 a 16 de janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 12/01	Creme de brócolos	<i>Nuggets</i> com arroz no forno e salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 13/01	Creme de ervilhas	Massa riscada salteada com salmão e salada de cenoura, tomate e milho	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 14/01	Sopa de couve-branca	Jardineira de aves (batatas aos cubos estufadas com frango, peru, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salada de alface, pepino e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 15/01	Sopa de agrião	Abrótea estufada com arroz de tomate com brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>6ª feira</b> 16/01	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Bifanas estufadas com massa lacinhos e salada de pepino, tomate-cereja e rúcula	Fruta da época

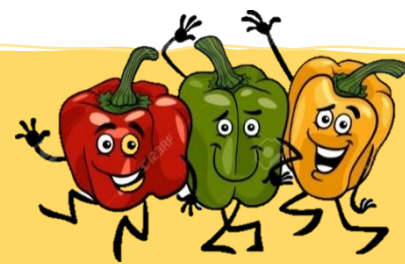
Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**A fruta dá superpoderes!**

**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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



# Ementa Escolar



Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 19/01	Juliana de legumes	Medalhões de pescada estufados com batata assada e salada de alface, tomate e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 20/01	Creme de alho-francês	Massa à lavrador (massa riscada com carne de vaca e de porco estufadas com cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda incorporados)	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 21/01	Canja de galinha	Filetes de peixe no forno com salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo) e salada de milho e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 22/01	Creme de espinafres e grão	Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas com salada de tomate e cenoura	Fruta da época ou pudim <i>flan</i>
<b>6ª feira</b> 23/01	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Bifinhos de peru estufados com cogumelos, batata cozida e salada de tomate, pepino e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Beber água faz bem ao 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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



# Ementa Escolar



Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 26/01	Creme de cenoura	Douradinhos de peixe com arroz branco e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 27/01	Sopa de nabos e feijão catarino	Esparguete à bolonhesa (massa esparguete estufada com carne de vaca picada em molho de tomate) e salada de pepino, cenoura e beterraba	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 28/01	Sopa de brócolos	Cavala assada com batata e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
<b>5ª feira</b> 29/01	Creme de couve-flor	Hambúrguer de aves no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporadas) com salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> 30/01	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Massa colorida de ovo e atum (massa lacinhos salteada com ovo, atum milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Comer colorido é divertido e saudável!**

**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 5 a 9 de janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>05/01</b>	Macedónia de legumes	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de pepino e cenoura	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>06/01</b>	Creme de cenoura	Estufado de soja com massa cotovelinhos, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>07/01</b>	Creme de couve-flor	Batatinha cozida com ensopado de favas e salada de alface, rúcula e tomate	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>08/01</b>	Sopa de nabos	Feijoada vegetariana (feijão branco, cubos de cenoura, couve-lombarda e arroz branco)	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>09/01</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Bife de seitan salteado com massa espiral, ervilhas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época ou 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.**

**Comer devagar faz 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 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 12 a 16 de janeiro de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 12/01	Creme de brócolos	Feijão-frade com arroz no forno e salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 13/01	Creme de ervilhas	Massa riscada salteada com tofu e salada de cenoura, tomate e milho	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 14/01	Sopa de couve-branca	Jardineira vegetariana (batatas aos cubos estufadas com cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salada de alface, pepino e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 15/01	Sopa de agrião	Arroz de tomate e feijão vermelho com brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>6ª feira</b> 16/01	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Massa lacinhos estufada com grão e 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.**

**A fruta dá superpoderes!**

**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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 19/01	Juliana de legumes	Batata assada com estufado de feijão preto e salada de alface, tomate e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 20/01	Creme de alho-francês	Massa riscada estufada com cubos de cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 21/01	Sopa de nabos	Batatas cozidas com estufado de lentilhas e salada de milho e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 22/01	Creme de espinafres e grão	Arroz com ervilhas e salada de tomate e cenoura	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
<b>6ª feira</b> 23/01	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Tofu estufado com cogumelos, batata cozida e salada de tomate, 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.**

**Beber água faz bem ao 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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 26/01	Creme de cenoura	Arroz branco com ensopado de grão e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 27/01	Sopa de nabos e feijão catarino	Soja à bolonesa (massa esparguete estufada com soja em molho de tomate) e salada de pepino, cenoura e beterraba	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 28/01	Sopa de brócolos	Batata assada com bolinhos falafel e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
<b>5ª feira</b> 29/01	Creme de couve-flor	Hambúrguer de feijão preto no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporadas) com salada de alface e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> 30/01	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Massa colorida de seitan (massa lacinhos salteada com seitan, milho e cenoura) 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.**

**Comer colorido é divertido e saudável!**

**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.