Ementa Escolar

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 01/12	Feriado		
3ª feira 02/12	Sopa de feijão catarino e nabo	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) com salada de couve-roxa, cebola e cenoura	Fruta da época
4ª feira 03/12	Creme de espinafres e grão	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, arroz no forno e salada de alface, cenoura e pepino	Fruta da época
5ª feira 04/12	Canja de galinha	Pescada cozida com todos (lombos de pescada, batatas, ovo, cenoura, couve-portuguesa e couve-branca)	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
6ª feira 05/12	Creme de brócolos	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas e massa lacinhos com salada de pepino, cenoura e tomate	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.

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

Ementa Escolar

Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 08/12	Feriado		
3ª feira 09/12	Creme de alho-francês	Filetes de peixe no forno com arroz de ervilhas com brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	Fruta da época
4ª feira 10/12	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Rancho à portuguesa (grão com carne de vaca e porco, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
5ª feira 11/12	Creme de ervilhas	Salada russa com douradinhos de peixe (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo) com salada de pepino, beterraba e cebola	Fruta da época ou mousse de chocolate
6ª feira 12/12	Sopa de espinafres	Frango assado no forno com arroz de tomate e feijão com salada de alface, tomate-cereja e milho	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.

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

Ementa Escolar

Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 15/12	Creme de brócolos	Ovos mexidos com queijo e fiambre com arroz de cenoura com salada de tomate, pepino e cebola	Fruta da época
3ª feira 16/12	Sopa de repolho e feijão branco	Batatas fritas com bifanas de porco e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Gelatina de origem vegetal ou fruta da época
4ª feira 17/12	Férias de Natal		
5ª feira 18/12			
6ª feira 19/12			

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

Boas festas!

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.

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

Ementa Escolar - Vegan

Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 01/12	Feriado		
3ª feira 02/12	Sopa de feijão catarino e nabo	Massa lacinhos estufada com lentilhas e salada de couve-roxa, cebola e cenoura	Fruta da época
4ª feira 03/12	Creme de espinafres e grão	Soja estufada com cogumelos, arroz no forno e salada de alface, cenoura e pepino	Fruta da época
5ª feira 04/12	Sopa de abóbora e cenoura	Feijão-frade com batata, couve-portuguesa, cenoura e couve-branca cozidos	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal
6ª feira 05/12	Creme de brócolos	Estufado de feijão preto, feijão-verde e cenoura com massa lacinhos e salada de pepino, cenoura e tomate	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.

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

Ementa Escolar - Vegan

Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 08/12	Feriado		
3ª feira 09/12	Creme de alho-francês	Arroz de cenoura e ervilhas com brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	Fruta da época
4ª feira 10/12	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Rancho vegetariano (grão, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
5ª feira 11/12	Creme de ervilhas	Salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas e cenoura) com bife de seitan grelhado e salada de pepino, beterraba e cebola	Fruta da época ou mousse de chocolate
6ª feira 12/12	Sopa de espinafres	Arroz malandrinho de tomate e feijão catarino com salada de alface, tomate-cereja e milho	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.

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

Ementa Escolar - Vegan

Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 15/12	Creme de brócolos	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e cebola	Fruta da época
3ª feira 16/12	Sopa de repolho e feijão branco	Batatas fritas com bifinhos de tofu estufados com cogumelos e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Gelatina de origem vegetal ou fruta da época
4ª feira 17/12	Férias de Natal		
5ª feira 18/12			
6ª feira 19/12			

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 festas!

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.

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