



# Ementa Escolar

Semana de 13 a 17 de abril de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>13/04</b>	Sopa de brócolos	Batatinha cozida com bifanas e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>14/04</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>15/04</b>	Juliana de legumes	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, arroz no forno e repolho, cenoura e couve-branca cozidos	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>16/04</b>	Creme de feijão-verde e grão	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata palha, ovo, cebola, salsa) com salada de alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>17/04</b>	Creme de cenoura	Rancho de aves (grão, carne de frango e peru, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época e leite-creme

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Sopa quentinha, barriguinha feliz!**

**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 20 a 24 de abril de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 20/04	Sopa de nabos e feijão catarino	Douradinhos de peixe no forno com arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 21/04	Creme de brócolos	Peito de frango e peru estufados com massa lacinhos e salada de pepino, cenoura e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 22/04	Canja de galinha	Omelete de queijo com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>5ª feira</b> 23/04	Sopa de agrião	Massa à lavrador (feijão vermelho com carne de vaca e porco, massa riscada, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época
<b>6ª feira</b> 24/04	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Filetes de pescada no forno e salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas, cenoura e ovo) e salada de beterraba e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Mais legumes, mais energia para brincar!**

**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 27 de abril a 1 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>27/04</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	Peru assado no forno com arroz e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>28/04</b>	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Atum com massa cotovelinhos, ervilhas e cenoura cozidas com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>29/04</b>	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	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
<b>5ª feira</b> <b>30/04</b>	Creme de alho-francês	Lombos de pescada no forno em molho de tomate com arroz de feijão e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e bolo de laranja
<b>6ª feira</b> <b>01/05</b>	Feriado		

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Corpo ativo, coração feliz!**

**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, Amendoads, 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 13 a 17 de abril de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>13/04</b>	Sopa de brócolos	Batatinha cozida com favas estufadas e salada de couve-roxa, tomate e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>14/04</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Lentilhas à bolonhesa (massa esparguete com lentilhas em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>15/04</b>	Juliana de legumes	Salada de feijão-frade (feijão-frade, cebola e salsa) com arroz no forno e repolho, cenoura e couve-branca cozidos	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>16/04</b>	Creme de feijão-verde e grão	Batata assada com pimento e tofu e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>17/04</b>	Creme de cenoura	Rancho vegetariano (grão, macarronete, couve-lombarda e cenoura)	Fruta da época e leite-creme <i>vegan</i>

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.**

**Sopa quentinha, barriguinha feliz!**

**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 20 a 24 de abril de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 20/04	Sopa de nabos e feijão catarino	Seitan grelhado com arroz primavera (arroz, cenoura, milho e ervilhas) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época
3ª feira 21/04	Creme de brócolos	Massa lacinhos estufada com feijão branco e cogumelos e salada de pepino, cenoura e cebola	Fruta da época
4ª feira 22/04	Sopa de nabos	Arroz com ervilhas e cenoura estufadas e salada de alface e cebola	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
5ª feira 23/04	Sopa de agrião	Massa riscada estufada com feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura e curgete	Fruta da época
6ª feira 24/04	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	<i>Falafel</i> (bolinhos de grão) com salada russa (batatas cozidas aos cubos com ervilhas e cenoura) e salada de beterraba 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.**

**Mais legumes, mais energia para brincar!**

**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, Tremço, 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 27 de abril a 1 de maio de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 27/04	Sopa de couve-flor e cenoura	Soja estufada com arroz e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
3ª feira 28/04	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Massa cotovelinhos estufada com lentilhas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época
4ª feira 29/04	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Jardineira vegetariana (batatas aos cubos com cenoura, ervilhas e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
5ª feira 30/04	Creme de alho-francês	Arroz malandrinho com feijão catarino e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
6ª feira 01/05	Feriado		

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.**

**Corpo ativo, coração feliz!**

**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.