



## Ementa Escolar – Jardim em Férias

30 de março a 2 de abril de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> 30/03	Macedónia de legumes	Feijoada à portuguesa com arroz branco e salada de tomate e cenoura	Fruta da época
<b>3ª feira</b> 31/03	Canja de galinha	Filetes de pescada no forno com molho de tomate, batatinha cozida e salada de couve-roxa, tomate e pepino	Fruta da época
<b>4ª feira</b> 01/04	Creme de cenoura	Tiras de peru estufadas com cogumelos e massa macarronete e salada de alface, pepino e cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b> 02/04	Sopa de repolho	Douradinhos de peixe com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época ou gelatina de origem vegetal

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, 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 – Jardim em Férias

6 a 10 de abril de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 06/04	Juliana de legumes	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Fruta da época
3ª feira 07/04	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Massada de atum gratinada com queijo e salada de alface, rúcula e cenoura	Fruta da época
4ª feira 08/04	Sopa de brócolos	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de pepino e beterraba	Fruta da época ou mousse de chocolate
5ª feira 09/04	Creme de feijão-verde e grão	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas e massa esparguete com salada de pepino, cenoura e tomate	Fruta da época
6ª feira 10/04	Sopa de espinafres	Salmão no forno com ervas aromáticas e batata assada com salada de milho, cenoura e couve-roxa	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 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* – Jardim em Férias

30 de março a 2 de abril de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira 30/03</b>	Macedónia de legumes	Feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve-lombarda) com salada de tomate e cenoura	Fruta da época
<b>3ª feira 31/03</b>	Sopa de couve-portuguesa e feijão branco	Tofu estufado com batatinha cozida e salada de couve-roxa, tomate e pepino	Fruta da época
<b>4ª feira 01/04</b>	Creme de cenoura	Lentilhas estufadas com cogumelos e massa macarronete com salada de alface, pepino e cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira 02/04</b>	Sopa de repolho	Arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época ou 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.**

**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* – Jardim em Férias

6 a 10 de abril de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 06/04	Juliana de legumes	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) e salada de alface, rúcula e cenoura	Fruta da época
3ª feira 07/04	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, favas, cenoura e feijão-verde)	Fruta da época
4ª feira 08/04	Sopa de brócolos	Arroz de cenoura com soja estufada e salada de pepino e beterraba	Fruta da época
5ª feira 09/04	Creme de feijão-verde e grão	Feijão-frade estufado com massa esparguete e salada de pepino, cenoura e tomate	Fruta da época ou mousse de chocolate
6ª feira 10/04	Sopa de espinafres	Estufado de favas com batata assada e salada de milho, cenoura e couve-roxa	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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.