



# Ementa Escolar

Semana de 1 a 5 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>01/06</b>	Sopa de nabos e feijão catarino	<b>Dia Mundial da Criança</b> Pizza com batata frita com salada de beterraba e pepino	Fruta da época e gelado
<b>3ª feira</b> <b>02/06</b>	Canja de galinha	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>03/06</b>	Creme de brócolos	Peito de frango e peru estufados com massa lacinhos e salada de pepino, cenoura e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>04/06</b>	Feriado		
<b>6ª feira</b> <b>05/06</b>	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Omelete de queijo com arroz de ervilhas e salada de alface e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

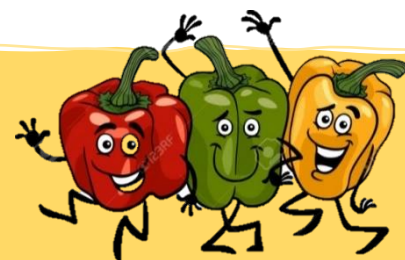
*Feliz Dia Mundial da Criança!*

**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 rijia, 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 8 a 12 de junho de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>08/06</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	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>3ª feira</b> <b>09/06</b>	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Atum com massa cotovelinhos, ervilhas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>10/06</b>	Feriado		
<b>5ª feira</b> <b>11/06</b>	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Peru assado no forno com arroz e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>12/06</b>	Creme de alho-francês	Salada russa (batata, ovo, ervilhas e cenoura) com douradinhos no forno e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e mousse de chocolate

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



Semana de 15 a 19 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>15/06</b>	Creme de espinafres e grão	Arroz de aves (arroz de cenoura com carne de peru e frango) e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>16/06</b>	Creme de couve-flor	Massa colorida de bacalhau e salmão (massa espiral salteada com salmão, bacalhau, milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>17/06</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Frango no forno com batatas assadas e salada de pepino, rúcula e alface	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>18/06</b>	Sopa de repolho	Filetes de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface, cebola e cenoura	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>6ª feira</b> <b>19/06</b>	Macedónia de legumes	Massa à lavrador (feijão vermelho, carne de frango e peru, massa riscada, couve-lombarda e cenoura)	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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



# Ementa Escolar

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>22/06</b>	Sopa de brócolos	Massinha gratinada com queijo (massa lacinhos, cenoura, peito de frango, molho de tomate, queijo ralado) e salada de pepino e alface	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>23/06</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata palha, ovo, cebola, salsa) com salada de alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>24/06</b>	Juliana de legumes	Empadão de carne com arroz (carne de vaca picada estufada, arroz no forno) com acompanhamento de brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>25/06</b>	Creme de feijão-verde e grão	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época e gelado
<b>6ª feira</b> <b>26/06</b>	Creme de cenoura	Almôndegas de aves estufadas com batatinha cozida e salada de pepino, tomate e cenoura	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. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.



## Ementa Escolar

Dia 29 e 30 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira 29/06</b>	Sopa de nabos e feijão catarino	Lombos de pescada no forno em molho de tomate com arroz de feijão e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira 30/06</b>	Creme de brócolos	Carne de vaca estufada com esparguete e salada de cenoura, pepino e cebola	Fruta da época e pudim flan

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

***Boas férias!***

**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 1 a 5 de junho de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>01/06</b>	Sopa de nabos e feijão catarino	<b>Dia Mundial da Criança</b> Hambúrguer de grão com batata frita e salada de beterraba e pepino	Fruta da época e gelado <i>vegan</i>
<b>3ª feira</b> <b>02/06</b>	Sopa repolho	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>03/06</b>	Creme de brócolos	Massa lacinhos estufada com feijão vermelho e salada de pepino, cenoura e cebola	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>04/06</b>	Feriado		
<b>6ª feira</b> <b>05/06</b>	Sopa de couve-penca e feijão vermelho	Arroz com ervilhas e seitan grelhado 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.**

***Feliz Dia Mundial da Criança!***

**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 8 a 12 de junho de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>08/06</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	Jardineira vegan (batatas aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão-verde incorporados) com salada de alface, pepino e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>09/06</b>	Creme de ervilhas, curgete e abóbora	Massa cotovelinhos estufada com favas e cenoura com salada de pepino, tomate, cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>10/06</b>	Feriado		
<b>5ª feira</b> <b>11/06</b>	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Arroz branco e tofu estufado com cogumelos e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>12/06</b>	Creme de alho-francês	Batatinha cozida com feijão-frade e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época e mousse de chocolate vegan

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

Semana de 15 a 19 de junho de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>15/06</b>	Creme de espinafres e grão	Arroz de cenoura estufado com soja e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>16/06</b>	Creme de couve-flor	Massa colorida de grão (massa espiral salteada com grão, cogumelos, milho e cenoura) com salada de alface e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>17/06</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Seitan com legumes e batatas no forno (batatas, seitan, pimento e tomate) e salada de pepino, rúcula e alface	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>18/06</b>	Sopa de repolho	<i>Falafel</i> com arroz de tomate e salada de alface, cebola e cenoura	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>6ª feira</b> <b>19/06</b>	Macedónia de legumes	Massa riscada estufada com feijão vermelho, couve-lombarda e cenoura	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.



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 22 a 26 de junho de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>22/06</b>	Sopa de brócolos	Massinha lacinhos estufada com cogumelos e soja e salada de pepino e alface	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>23/06</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Batatas estufadas com feijão catarino e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>24/06</b>	Juliana de legumes	Empadão de lentilhas com arroz (lentilhas estufadas e arroz no forno) com acompanhamento de brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>25/06</b>	Creme de feijão-verde e grão	Tofu à bolonhesa (massa esparguete com tofu em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época e gelado <i>vegan</i>
<b>6ª feira</b> <b>26/06</b>	Creme de cenoura	Feijão preto estufado com batatinha cozida e salada de pepino, tomate e cenoura	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.



# Ementa Escolar Vegan

Dia 29 e 30 de junho de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira 29/06</b>	Sopa de nabos e feijão catarino	Arroz de feijão com seitan grelhado e salada de alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira 30/06</b>	Creme de brócolos	Soja à bolonhesa (esparguete, molho de tomate e soja) com salada de cenoura, pepino 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.**

## *Boas férias!*

**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.