



# Ementa Escolar

Semana de 2 a 6 de março de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>02/03</b>	Sopa de feijão catarino e nabo	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>3ª feira</b> <b>03/03</b>	Creme de cenoura	Massa espiral salteada com salmão (massa espiral, cenoura, milho e salmão) com salada de couve-roxa, alface e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>04/03</b>	Canja de galinha	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de pepino e beterraba	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>05/03</b>	Creme de espinafres e grão	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>06/03</b>	Sopa de agrião	Esparguete estufada com medalhões de pescada e salada de alface, tomate e cebola	Fruta da época e mousse de chocolate

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Doces só de vez em quando!**

**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.



# Ementa Escolar



Semana de 9 a 13 de março de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 09/03	Creme de repolho e feijão branco	Frango com batatas assadas e salada de alface, pepino e cebola	Fruta da época
3ª feira 10/03	Juliana de legumes	Douradinhos de peixe no forno com arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época
4ª feira 11/03	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Massa salteada com ovo (massa cotovelinhos, ovo cozido, milho e cenoura) com salada de beterraba e tomate	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
5ª feira 12/03	Macedónia de legumes	Almôndegas de aves estufadas com batatinha cozida e salada de alface, rúcula e tomate	Fruta da época
6ª feira 13/03	Creme de couve-flor	Atum à bolonhesa (massa esparguete com atum em molho de tomate) com cenoura raspada, pepino e cebola	Fruta da época

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**Os refrigerantes não são amigos da tua saúde!**

**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.



# Ementa Escolar

Semana de 16 a 20 de março de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>16/03</b>	Creme de brócolos	Massa à lavrador (massa riscada, carne de vaca e de porco, cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda)	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>17/03</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Pescada à Gomes de Sá com salada de alface, rúcula e tomate	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>18/03</b>	Sopa de espinafres	Peru assado no forno com arroz de feijão branco e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>19/03</b>	Creme de feijão-verde e grão	Ovos mexidos com queijo e fiambre e batatinha frita com salada de beterraba e cebola	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>20/03</b>	Sopa de couve-portuguesa	Abrótea estufada com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época e pudim <i>flan</i>

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

**O ovo tem proteína e ajuda-te a crescer!**

**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.



# Ementa Escolar

Semana de 23 a 27 de março de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>23/03</b>	Sopa de nabos	Arroz com atum em empadão (arroz, atum e ovo picado) com salada de couve-roxa, cebola e tomate	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>24/03</b>	Creme de ervilhas	Bifinhos de peru estufados com cogumelos e massa espiral tricolor com salada de alface e pepino	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>25/03</b>	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Filetes de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface, cebola e cenoura	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>26/03</b>	Creme de alho-francês	Bifanas com massa lacinhos e salada de pepino, tomate e rúcula	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>27/03</b>	Sopa de couve-flor e cenoura	Tortilha de batata e queijo (batata, ovo, queijo ralado, cebola e salsa) com salada de tomate e pepino	Fruta da época e gelatina de origem vegetal

Esta ementa pode estar sujeita a alterações.

## Boa Páscoa!

**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.



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 2 a 6 de março de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>02/03</b>	Sopa de feijão catarino e nabo	Empadão de lentilhas com arroz (lentilhas, arroz no forno) com acompanhamento de brócolos e couve-flor cozidos	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>03/03</b>	Creme de cenoura	Massa espiral estufada com feijão-frade (massa espiral, cenoura e feijão-frade) com salada de couve-roxa, alface e cebola	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>04/03</b>	Sopa de nabos	Soja estufada com arroz de cenoura e salada de pepino e beterraba	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>05/03</b>	Creme de espinafres e grão	Jardineira <i>vegan</i> (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>06/03</b>	Sopa de agrião	Esparguete estufada com feijão preto e salada de alface, tomate e cebola	Fruta da época e 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.**

**Doces só de vez em quando!**

**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.



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 9 a 13 de março de 2026



	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>09/03</b>	Creme de repolho e feijão branco	Hambúrguer de grão com batatas assadas e salada de alface, pepino e cebola	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>10/03</b>	Juliana de legumes	Arroz primavera (arroz com cenoura, milho e ervilhas incorporados) com bolinhas de <i>falafel</i> e feijão-verde e couve-branca cozidos	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>11/03</b>	Sopa de couve-lombarda e feijão branco	Massa salteada com seitan (massa lacinhos, seitan, milho e cenoura) com salada de beterraba e tomate	Fruta da época e gelatina de origem vegetal
<b>5ª feira</b> <b>12/03</b>	Macedónia de legumes	Feijão vermelho estufado com batatinha cozida e salada de alface, rúcula e tomate	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>13/03</b>	Creme de couve-flor	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete com lentilhas em molho de tomate) com cenoura raspada, 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.**

**Os refrigerantes não são amigos da tua saúde!**

**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.



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 16 a 20 de março de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>2ª feira</b> <b>16/03</b>	Creme de brócolos	Massa riscada estufada com cenoura, feijão vermelho, couve-lombarda e curgete	Fruta da época
<b>3ª feira</b> <b>17/03</b>	Sopa de repolho e feijão branco	Ensopado de batatas com favas e salada de alface, rúcula e tomate	Fruta da época
<b>4ª feira</b> <b>18/03</b>	Sopa de espinafres	Arroz com feijão branco incorporado e salada de tomate-cereja e milho	Fruta da época
<b>5ª feira</b> <b>19/03</b>	Creme de feijão-verde e grão	Batatinha frita com tofu assado e salada de beterraba e cebola	Fruta da época
<b>6ª feira</b> <b>20/03</b>	Sopa de couve-portuguesa	Grão estufado com arroz de cenoura e salteado de repolho e cenoura	Fruta da época e 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.**

**O ovo tem proteína e ajuda-te a crescer!**

**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.



# Ementa Escolar Vegan

Semana de 23 a 27 de março de 2026

	Sopa	Prato	Sobremesa
2ª feira 23/03	Sopa de nabos	Arroz com soja em empadão (arroz, nacos de soja estufados) com salada de couve-roxa, cebola e tomate	Fruta da época
3ª feira 24/03	Creme de ervilhas	Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e massa espiral tricolor com salada de alface e pepino	Fruta da época
4ª feira 25/03	Sopa de couve-branca e feijão vermelho	Lentilhas estufadas com arroz de tomate e salada de alface, cebola e cenoura	Fruta da época
5ª feira 26/03	Creme de alho-francês	Massa lacinhos estufada com feijão catarino e salada de pepino, tomate e rúcula	Fruta da época
6ª feira 27/03	Sopa de couve-flor e cenoura	Batata cozida com feijão-frade, cenoura, couve-lombarda e couve-branca	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.

## Boa Páscoa!

**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.