Ementa Escolar

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de alho-francês **Prato:** Almôndegas de aves estufadas com batatinha cozida[1,6,12] **Hortícolas:** Salada de alface, cebola e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Sopa de feijão catarino e nabo **Prato:** Massa esparguete estufada com medalhões de pescada[1,2,3,4,14] **Hortícolas:** Salada de alface, beterraba e pepino[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou mousse de chocolate[7]
4ª feira	**Sopa:** Sopa de agrião **Prato:** Feijoada à portuguesa (arroz branco, cenoura, carne de vaca, carne de porco, frango, feijão branco, couve-lombarda) **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
5ª feira	**Sopa:** Creme de ervilhas **Prato:** Atum estufado com massa espiral e cogumelos[1,3,4] **Hortícolas:** Salada de tomate, cenoura e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Juliana de legumes **Prato:** Bifinhos de peru estufados com arroz de cenoura **Hortícolas:** Salada de tomate, pepino e alface[12] **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de cenoura **Prato:** Massa lacinhos salteada com salmão[1,2,3,4,14] **Hortícolas:** Salada de alface, pepino e milho[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Creme de feijão-verde e grão **Prato:** Rojões com castanhas (rojões, castanhas, batata, arroz branco) **Hortícolas:** Salada de couve-roxa, tomate e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época
4ª feira	Feriado
5ª feira	**Sopa:** Sopa de abóbora, couve-branca e feijão vermelho **Prato:** Filetes de peixe no forno com arroz de tomate[2,4,14] **Hortícolas:** Salteado de repolho, pimento e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
6ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-flor e cenoura **Prato:** Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas, cenoura, feijão-verde) **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de espinafres e grão **Prato:** Carne de vaca estufada com arroz do forno **Hortícolas:** Salada de feijão-verde e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Sopa de brócolos **Prato:** Douradinhos de peixe com salada russa (batata, ervilhas, cenoura, ovo)[1,2,4,14] **Hortícolas:** Salada de cebola e tomate[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou pudim *flan*[7]
4ª feira	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Ranchinho de aves (macarronete, grão, peru, cenoura, couve-lombarda)[1,3] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
5ª feira	**Sopa:** Canja de galinha[1,3] **Prato:** Arroz com atum em empadão (arroz, atum, molho de tomate, ovo picado)[3,4] **Hortícolas:** Salada de alface, pepino e milho[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda e feijão branco **Prato:** Bolonhesa de frango (esparguete, molho de tomate, carne de frango picada)[1,3,12] **Hortícolas:** Salada de tomate-cereja, pepino e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de repolho e feijão branco **Prato:** Massada de ovo e queijo (massa cotovelinhos, cogumelos, cenoura, ovo cozido, pimento, queijo ralado)[1,3,7] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Sopa de espinafres **Prato:** Hambúrguer de aves com arroz de feijão vermelho[1,6,12] **Hortícolas:** Salada de beterraba, cenoura e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época
4ª feira	**Sopa:** Creme de couve-flor **Prato:** Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata, ovo, azeitona)[3,4] **Hortícolas:** Salada cebola, pepino e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou mousse de chocolate[7]
5ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-penca e feijão vermelho **Prato:** Vitela no forno com arroz primavera (arroz, ervilhas, milho, cenoura) **Hortícolas:** Couve-flor e brócolos cozidos[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Macedónia de legumes **Prato:** Abrótea no forno com batatinha[2,4,14] **Hortícolas:** Salada de alface, tomate e pepino[12] **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de alho-francês **Prato:** Lentilhas estufadas com batatinha **Hortícolas:** Salada de alface, cebola e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Sopa de feijão catarino e nabo **Prato:** Massa esparguete estufada com tofu[1,3,6] **Hortícolas:** Salada de alface, beterraba e pepino[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
4ª feira	**Sopa:** Sopa de agrião **Prato:** Feijoada vegetariana (arroz branco, cenoura, feijão branco, couve-lombarda) **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
5ª feira	**Sopa:** Creme de ervilhas **Prato:** Nacos de soja com massa espiral e cogumelos[1,3,6,8,11] **Hortícolas:** Salada de tomate, cenoura e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Juliana de legumes **Prato:** *Falafel* com arroz de cenoura[1,9] **Hortícolas:** Salada de tomate, pepino e alface[12] **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.
A ementa vegetariana não contém produtos de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º11/2017, de 17 de abril.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de cenoura **Prato:** Massa lacinhos estufada com feijão preto[1,3] **Hortícolas:** Salada de alface, pepino e milho[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Creme de feijão-verde e grão **Prato:** Seitan com castanhas (seitan, castanhas, batata, arroz branco)[1,6] **Hortícolas:** Salada de couve-roxa, tomate e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época
4ª feira	Feriado
5ª feira	**Sopa:** Sopa de abóbora, couve-branca e feijão vermelho **Prato:** Arroz malandrinho de tomate com feijão branco **Hortícolas:** Salteado de repolho, pimento e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
6ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-flor e cenoura **Prato:** Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde) **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.
A ementa vegetariana não contém produtos de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º11/2017, de 17 de abril.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de espinafres e grão **Prato:** Tofu estufado com legumes (pimento e cogumelos) e arroz do forno[6] **Hortícolas:** Salada de feijão-verde e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Sopa de brócolos **Prato:** Salada de batata e feijão-frade (batata, feijão-frade, cenoura e pimento) **Hortícolas:** Salada de cebola e tomate[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
4ª feira	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Ranchinho vegetariano (macarronete, grão, cenoura, couve-lombarda)[1,3] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
5ª feira	**Sopa:** Sopa de nabos **Prato:** Arroz com hambúrguer de soja[1,6,12] **Hortícolas:** Salada de alface, pepino e milho[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-lombarda e feijão branco **Prato:** Bolonhesa de lentilhas (esparguete, molho de tomate, lentilhas)[1,3] **Hortícolas:** Salada de tomate-cereja, pepino e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.
A ementa vegetariana não contém produtos de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º11/2017, de 17 de abril.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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

Ementa Escolar Vegetariana

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de repolho e feijão branco **Prato:** Massa com grão (massa cotovelinhos, cogumelos, cenoura, grão)[1,3] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	**Sopa:** Sopa de espinafres **Prato:** Arroz com feijão vermelho **Hortícolas:** Salada de beterraba, cenoura e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época
4ª feira	**Sopa:** Creme de couve-flor **Prato:** Estufado de favas e batata (batata, favas, cenoura, pimento) **Hortícolas:** Salada cebola, pepino e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
5ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-penca e feijão vermelho **Prato:** Bife de seitan grelhado com arroz primavera (arroz, ervilhas, milho, cenoura)[1,6] **Hortícolas:** Couve-flor e brócolos cozidos[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Macedónia de legumes **Prato:** Batatinha assada com estufado de feijão preto **Hortícolas:** Salada de alface, tomate e pepino[12] **Sobremesa:** Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.
Diariamente, são disponibilizados água e pão de mistura.
A ementa vegetariana não contém produtos de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º11/2017, de 17 de abril.

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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