



Ementa Escolar

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

2ª feira	Sopa: Sopa de agrião Prato: Arroz de aves (arroz, cenoura, frango e peru) Hortícolas: Salada de alface, cebola e tomate Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Sopa de couve-penca Prato: Salada russa (batata, ovo, cenoura e ervilhas) com douradinhos de peixe no forno ^{1,2,4,14} Hortícolas: Salada de pepino, beterraba e cebola Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Creme de repolho e feijão branco Prato: Massa de frango com legumes (pernas de frango, cenoura, feijão- verde e massa espiral) ^{1,3} Hortícolas: Salada de alface, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Creme de ervilhas Prato: Arroz com atum em empadão (arroz, atum, ovo picado) ^{3,4} Hortícolas: Salada de cebola e tomate Sobremesa: Mousse de chocolate ⁷ e fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de couve-flor e cenoura Prato: Esparguete à bolonhesa (esparguete, carne de vaca, molho de tomate) ^{1,3} Hortícolas: Salada de pepino, cenoura e tomate 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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



Ementa Escolar

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

2ª feira	Sopa: Creme de feijão-verde e grão Prato: Medalhões de pescada estufados com batatinha cozida ⁴ Hortícolas: Salada de beterraba e tomate Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Frango assado com arroz de feijão vermelho Hortícolas: Salada de alface, tomate-cereja e milho Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Canja de galinha ^{1,3} Prato: Massa lacinhos salteada com salmão ^{1,3,4} Hortícolas: Salada de alface, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco Prato: Jardineira de vaca (batata, carne de vaca, ervilhas, cenoura e feijão-verde) Hortícolas: Salada de pepino e tomate Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de repolho Prato: Omelete de queijo com arroz de ervilhas ^{3,7} Hortícolas: Salada de alface e cebola Sobremesa: Gelatina de origem vegetal ¹² ou 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 14 a 18 de setembro de 2026

2ª feira	Sopa: Sopa de agrião Prato: Soja estufada com arroz de cenoura ^{1,6,11} Hortícolas: Salada de alface, cebola e tomate Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Sopa de couve-penca Prato: Feijão-frade com batata cozida Hortícolas: Salada de pepino, beterraba e cebola Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Creme de repolho e feijão branco Prato: Cubinhos de tofu estufados com cogumelos e massa espiral ^{1,3,6,12} Hortícolas: Salada de alface, tomate e couve-roxa Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Creme de ervilhas Prato: Arroz com lentilhas em empadão Hortícolas: Salada de cebola e tomate Sobremesa: Gelatina de origem vegetal ¹² e fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de couve-flor e cenoura Prato: Estufado de feijão preto e cogumelos com esparguete ^{1,3} Hortícolas: Salada de pepino, cenoura e tomate 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 21 a 25 de setembro de 2026

2ª feira	Sopa: Creme de feijão-verde e grão Prato: Estufado de lentilhas com batatinha cozida Hortícolas: Salada de beterraba e tomate Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Arroz malandrinho de tomate com feijão vermelho Hortícolas: Salada de alface, tomate-cereja e milho Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Sopa de nabos Prato: Massa espiral salteada com bife de seitan e legumes (alho-francês, cogumelos e pimento) ^{1,3,6,12} Hortícolas: Salada de alface, pepino e cenoura Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda e feijão branco Prato: Jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) Hortícolas: Salada de pepino e tomate Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de repolho Prato: Favas estufadas com arroz de ervilhas Hortícolas: Salada de alface e cebola Sobremesa: Gelatina de origem vegetal ¹² ou 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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