



Ementa Escolar

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

2ª feira	Sopa: Macedónia de legumes Prato: Douradinhos no forno com arroz primavera (arroz, milho, cenoura, ervilhas) ^{1,4,14} Hortícolas: Salada de couve-roxa, cebola e tomate¹² Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Creme de ervilhas, curgete e abóbora Prato: Almôndegas de aves estufadas com massa <i>penne</i>^{1,3,6,12} Hortícolas: Salada de pepino, beterraba e cenoura¹² Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Creme de alho-francês Prato: Filete de peixe no forno com batatinha ^{2,4,14} Hortícolas: Salada de alface, tomate e milho¹² Sobremesa: Mousse de chocolate⁷ e fruta da época
5ª feira	Sopa: Sopa de feijão catarino e nabo Prato: Gratinado de arroz com frango (arroz, carne de frango picada, molho de tomate, queijo ralado)⁷ Hortícolas: Salteado de couve-flor, cenoura e brócolos Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de couve-flor e cenoura Prato: Atum à bolonhesa (atum, molho de tomate, esparguete)^{1,3,4} Hortícolas: Salada de alface, cebola e tomate¹² 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 inofensivas. Não é possível excluir o risco de contaminação cruzada.

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



Ementa Escolar

Semana de 5 a 9 de outubro de 2026

2ª feira	Feriado
3ª feira	Sopa: Creme de espinafres e grão Prato: Massada de peru (massa lacinhos, feijão vermelho, cogumelos, peru) ^{1,3} Hortícolas: Salada de alface, tomate-cereja e couve-roxa ¹² Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Creme de brócolos Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo, azeitona) ^{2,3,4,14} Hortícolas: Salada de cebola, pepino e cenoura ¹² Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Sopa de couve-penca e feijão vermelho Prato: Rolo de carne (carne de porco e de vaca) com arroz de cenoura Hortícolas: Salada de feijão-verde e cenoura ¹² Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de agrião Prato: Pescada cozida com todos (medalhões de pescada, batata, ovo, cenoura e repolho) ^{2,3,4,14} Hortícolas: Incorporados no prato Sobremesa: Pudim <i>flan</i> ⁷ e 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

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

2ª feira	Sopa: Creme de abóbora e feijão catarino Prato: Rancho de aves (macarronete, grão, frango, peru, cenoura, couve-lombarda)^{1,3} Hortícolas: Incorporados no prato Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Creme de espinafres Prato: Douradinhos com salada russa (batata, ovo, cenoura, ervilhas)^{1,2,4,14} Hortícolas: Salada de alface, tomate e cebola¹² Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Sopa de brócolos e feijão vermelho Prato: Bifanas estufadas com massa espiral^{1,3} Hortícolas: Salada de couve-roxa, milho e tomate¹² Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Canja de galinha^{1,3} Prato: Salmão no forno com arroz de tomate^{2,4,14} Hortícolas: Salada de pepino, cenoura e tomate¹² Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de repolho Prato: Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas, cenoura, feijão-verde) Hortícolas: Incorporados no prato Sobremesa: Gelatina de origem vegetal¹² 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

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

2ª feira	Sopa: Sopa de grão com feijão-verde Prato: Massa com atum gratinada (cotovelinhos, pimento vermelho, cenoura, atum, queijo ralado) ^{1,3,4,7} Hortícolas: Salada de beterraba e tomate¹² Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas e arroz do forno Hortícolas: Salada de alface, pepino e tomate-cereja¹² Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Sopa de couve-penca e feijão vermelho Prato: Abrótea com batatinha a murro ^{2,4,14} Hortícolas: Salada de alface, cenoura e cebola¹² Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Creme de cenoura Prato: Hambúrguer de aves com massa riscada estufada ^{1,3,6,12} Hortícolas: Salteado de repolho e cenoura Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de couve-portuguesa Prato: Ovos mexidos com queijo e fiambre e arroz de cenoura^{3,6,7} Hortícolas: Salada de alface, tomate e pepino¹² Sobremesa: Bolo de laranja^{1,3,7} 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

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

2ª feira	Sopa: Sopa de couve-lombarda com feijão branco Prato: Paloco à Brás (paloco, batata, ovo, salsa, azeitonas)^{3,4} Hortícolas: Salada de tomate, couve-roxa e pepino¹² Sobremesa: Fruta da época
3ª feira	Sopa: Creme de espinafres e grão Prato: Frango assado com arroz branco Hortícolas: Salada de alface, cenoura e milho¹² Sobremesa: Fruta da época
4ª feira	Sopa: Creme de brócolos Prato: Lombos de pescada estufados com batatinha cozida^{2,4,14} Hortícolas: Salada de alface, pepino e cenoura¹² Sobremesa: Fruta da época
5ª feira	Sopa: Sopa de couve-branca Prato: Esparguete à bolonhesa (esparguete, carne de vaca picada, molho de tomate)^{1,3,12} Hortícolas: Salada de tomate, cenoura e cebola¹² Sobremesa: Fruta da época
6ª feira	Sopa: Sopa de agrião Prato: Filete de peixe no forno com arroz malandrinho de feijão vermelho^{2,4,14} Hortícolas: Salada de beterraba, cenoura e pepino¹² Sobremesa: Gelatina de origem vegetal¹² 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