

Semana de 18 a 22 Maio 2026

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	<i>Sopa</i>	Canja de galinha			Pão com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Esparguete à bolonhesa			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Sopa de caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Salsicha vegan c/ arroz e legumes			logurte aromas
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com agrião			Pão com chourição
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Tirinhas de frango com cogumelos, esparguete e salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tofu, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Alho francês à Brás			logurte líquido
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas			
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Arroz á valênciana			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de tofu			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- ↪Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- ↪Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- ↪A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 25 a 29 Maio 2026

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	<i>Sopa</i>	Sopa Juliana			Pão com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Hambúrguer com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tofu natural estufado com ervilhas e arroz			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão com nabiças			Queques
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Massada de peixe molhadinha			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Salada de feijão verde, cogumelos e cenoura aos cubos			
	<i>Sobremesa</i>	Pudim/Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora			Pão com chouriço
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Frango estufado com puré de batata			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tofu feijão frade , batata e cenoura			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Sopa feijão verde			Pão de leite com fiambre
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	Salada russa com atum e ovo			Pão de leite com manteiga
	<i>Vegetarismo</i>	Sala russa com leguminosas			Iogurte líquido
	<i>Sobremesa</i>	Musse de chocolate			
	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião			
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Perna de peru assada com massa laços			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Estufado de cogumelos com feijão e legumes			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

↪Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

↪Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

↪A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 1 a 5 Junho 2026

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	<i>Sopa</i>	Creme de grão			Pão com queijo
2ª FEIRA	<i>Prato</i>	Nuggets de frango com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tofu com Arroz de cenoura			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Sopa de couve flor			Bolo caseiro (fatia)
3ª FEIRA	<i>Prato</i>	Bolonhesa de atum com salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Bolonha de legumes			logurte liquido
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina/Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura			Pão com chourição
4ª FEIRA	<i>Prato</i>	Chili com arroz branco e salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Chili de soja com arroz branco			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>				
5ª FEIRA	<i>Prato</i>	FFRIADO			
	<i>Vegetariano</i>				
	<i>Sobremesa</i>				
	<i>Sopa</i>	Caldo verde			
6ª FEIRA	<i>Prato</i>	Carne de porco à portuguesa			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Salsicha vegan c/ batata			Leite (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

↪Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

↪Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

↪A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 8 a 12 Junho 2026

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres			Pão com Queijo
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Soja à bolonhesa e salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve lombardo			Queques
	Prato	Arroz de peixe malandrino			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu com grão e legumes			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)			
4ª FEIRA	Sopa	FFRIADO			
	Prato				
	Vegetariano				
	Sobremesa				
5ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana			Pão de leite com fiambre
	Prato	Calamares com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Cogumelos á bolhão pato com legumes			logurte líquido
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com agrião			
	Prato	Lombo de porco no forno com puré			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- ↪Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento
- ↪Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa
- ↪A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Semana de 15 a 19 Junho 2026

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão com nabiças			Pão com Queijo
	Prato	Arroz de atum			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Sopa juliana			Bo,lo caseiro (fatia)
	Prato	Massa com frango ervilhas e cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Favas com courgtte e cogumelos			logurte aromas
	Sobremesa	Gelatina / Fruta			
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de alho francês			Pão com chourição
	Prato	Bacalhau com natas			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonhesa de soja			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Empadão de carne			Pão com manteiga
	Vegetariano	Racho vegetariano (grão, cogumelos e legumes)			logurte líquido
	Sobremesa	Musse de chocolate /fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Sopa à camponesa			
	Prato	Salmão no forno com arroz			Pão com manteiga
	Vegetariano	Feijoada de legumes			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

*Diariamente serão sempre disponibilizadas saladas ou legumes cozidos como acompanhamento

*Ao lanche nos dias de leite com chocolate e sumo, será sempre disponibilizado leite simples como alternativa

*A opção vegetariana estará disponível para os casos devidamente identificados e mediante marcação prévia

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

