

**Semana de 6 a 10 Outubro 2025**
**Semana 1**

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2º FEIRA	Sopa	Canja de galinha			Pão com queijo
	Prato	Esparguete á bolonhesa			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3º FEIRA	Sopa	Sopa de caldo verde			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga
	Vegetariano	Seitan com Arroz alegre			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)			
4º FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com agrião			Pão com chourição
	Prato	Lombo de porco no forno com puré			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu, batata, cenoura e feijão verde			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época			
5º FEIRA	Sopa	Sopa de espinafres			Pão de leite com fiambre
	Prato	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga
	Vegetariano	Alho francês à Brás			Iogurte líquido
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
6º FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas			Pão com manteiga
	Prato	Arroz á valenciana			Leite simples ( DI )
	Vegetariano	Arroz de tofu			
	Sobremesa	Fruta da época			

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- Amendoadins, 6- Soja, 7- 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 13 a 17 Outubro 2025**
**Semana 2**

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
2º FEIRA	Sopa	Sopa Juliana			Pão com queijo	
	Prato	Hambúrguer com arroz de cenoura			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Tofu natural estufado com ervilhas e arroz			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
3º FEIRA	Sopa	Feijão com nabiças			Queques	
	Prato	Massada de peixe molhadinha			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Salada de feijão verde, cogumelos e cenoura aos cubos				
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades )				
4º FEIRA	Sopa	Creme de abóbora			Pão com chouriço	
	Prato	Frango estufado com puré de batata			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Seitan feijão frade , batata e cenoura			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
5º FEIRA	Sopa	Sopa feijão verde			Pão de leite com fiambre	
	Prato	Salada russa com atum e ovo			Pão de leite com manteiga	
	Vegetarismo	Sala russa com leguminosas			logurte líquido	
	Sobremesa	Musse de chocolate				
6º FEIRA	Sopa	Sopa de agrião			Pão com manteiga	
	Prato	Perna de peru assada com massa laços			Leite simples (DI)	
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com batata e legumes				
	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- Amendoin, 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 20 a 24 Outubro 2025**
**Semana 3**

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2ª FEIRA	Sopa	Creme de grão			Pão com queijo
	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Tofu com Arroz de cenoura			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve flor			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Bolonhesa de atum com salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Bolonha de legumes			Iogurte líquido
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época ( 2 variedades )			
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura			Pão com chourição
	Prato	Chili com arroz branco e salada			Pão com manteiga
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco			Sumo DI /Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de legumes			Pão de leite com fiambre
	Prato	Filetes com arroz de tomate			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de legumes com batata tinhada no forno			Iogurte líquido
	Sobremesa	Leite creme/Fruta da época (2 variedades)			
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde			Pão com manteiga
	Prato	Carne de porco à portuguesa			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes c/ massa e salada			
	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- Amendoin, 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 27 a 31 Outubro 2025**
**Semana 4**

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres			Pão com Queijo
2º FEIRA	<i>Prato</i>	Almôndegas estufadas com esparguete e salada			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer vegetariano com esparguete e salada			Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Sopa de couve lombardo			Queques
3º FEIRA	<i>Prato</i>	Arroz de peixe malandrino			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Tofu com batatinha assada no forno e legumes			Iogurte aromas
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina /Fruta da época ( 2 variedades )			
	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora			Pão com Chouriço
4º FEIRA	<i>Prato</i>	Frango assado com arroz e batata frita			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Salsichas vegan com arroz e batata frita			Sumo DI /Leite simples (DI)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Juliana			Pão de leite com fiambre
5º FEIRA	<i>Prato</i>	Calamares com arroz alegre			Pão com manteiga
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis vegetarianos com arroz e salada			Iogurte líquido
	<i>Sobremesa</i>	Pudim/Fruta da época (2 variedades)			
	<i>Sopa</i>	Creme de legumes			Pão com manteiga
6º FEIRA	<i>Prato</i>	Tirinhas de frango com cogumelos, esparguete e salada			Leite simples (DI)
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de soja com salada			
	<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- Amendoin, 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 3 a 7 Novembro 2025**
**Semana 5**

DIA	PRATO	EMENTA	JI/EB1	2º e 3º C	LANCHE
2º FEIRA	Sopa	Feijão com nabícas			Pão com queijo
	Prato	Arroz de atum			Pão com manteiga
	Vegetariano	Arroz de soja			Leite simples (DI)
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)			
3º FEIRA	Sopa	Sopa juliana			Bolo caseiro (fatia)
	Prato	Massa com frango ervilhas e cenoura			Pão com manteiga
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			Iogurte aromas
	Sobremesa	Gelatina/Fruta			
4º 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)			
5º FEIRA	Sopa	Sopa de caldo verde			Pão de leite com fiambre
	Prato	Empadão de carne			Pão com manteiga
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz e salada			Iogurte líquido
	Sobremesa	Musse de chocolate /fruta da época (2 variedades)			
6º FEIRA	Sopa	Sopa à camponesa			Pão com manteiga
	Prato	Salmão no forno com arroz			Leite simples (DI)
	Vegetariano	Seitan com massa espiral e cenoura ralada			
	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- Amendoadins, 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.

