

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

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	Sopa	Canja de galinha			Pão com queijo	
2ª FEIRA	Prato	Esparguete á bolonhesa			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa de caldo verde			Bolo caseiro (fatia)	
3ª FEIRA	Prato	Filetes de peixe no forno com arroz alegre			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Seitan com Arroz alegre			logurte aromas	
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Creme de cenoura com agrião			Pão com chourião	
4ª FEIRA	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				
	Sopa	Sopa de espinafres			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	Prato	Bacalhau à Brás			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Alho francês à Brás			logurte líquido	
	Sobremesa	fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Creme de ervilhas			Pão com manteiga	
6ª FEIRA	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- 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 13 a 17 Outubro 2025**

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	<i>Sopa</i>	Sopa Juliana			Pão com queijo	
<b>2ª FEIRA</b>	<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>	Feijão com nabiças			Queques	
<b>3ª FEIRA</b>	<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>	Crema de abóbora			Pão com chouriço	
<b>4ª FEIRA</b>	<i>Prato</i>	Frango estufado com puré de batata			Pão com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Seitan 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	
<b>5ª FEIRA</b>	<i>Prato</i>	Salada russa com atum e ovo			Pão de leite com manteiga	
	<i>Vegetariano</i>	Salada russa com leguminosas			Iogurte líquido	
	<i>Sobremesa</i>	Mousse de chocolate				
	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião			Pão com manteiga	
<b>6ª FEIRA</b>	<i>Prato</i>	Perna de peru assada com massa laços			Leite simples (DI)	
	<i>Vegetariano</i>	Estufado de cogumelos com batata e legumes				
	<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 alérgenos: 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 20 a 24 Outubro 2025**

**Semana 3**

DIA	PRATO	EMENTA	J1/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	Sopa	Creme de grão			Pão com queijo	
2ª FEIRA	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)				
	Sopa	Sopa de couve flor			Bolo caseiro (fatia)	
3ª FEIRA	Prato	Bolonhesa de atum com salada			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Bolonha de legumes			logurte liquido	
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época ( 2 variedades )				
	Sopa	Creme de cenoura			Pão com chourição	
4ª FEIRA	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)				
	Sopa	Sopa de legumes			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	Prato	Filetes com arroz de tomate			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Rissóis de legumes com batata tinha no forno			logurte líquido	
	Sobremesa	Leite creme/Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Feijão verde			Pão com manteiga	
6ª FEIRA	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 serão 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 27 a 31 Outubro 2025**
**Semana 4**

DIA	PRATO	EMENTA	Jl/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	Sopa	Sopa de espinafres			Pão com Queijo	
2ª FEIRA	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e salada			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Hambúguer vegetariano com esparguete e salada			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa de couve lombardo			Queques	
3ª FEIRA	Prato	Arroz de peixe malandrino			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Tofu com batatinha assada no forno e legumes			logurte aromas	
	Sobremesa	Gelatina /Fruta da época ( 2 variedades )				
	Sopa	Creme de abobora			Pão com Chourição	
4ª FEIRA	Prato	Frango assado com arroz e batata frita			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Salsichas vegan com arroz e batata frita			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Juliana			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	Prato	Calamares com arroz alegre			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz e salada			logurte líquido	
	Sobremesa	Pudim/Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Creme de legumes			Pão com manteiga	
6ª FEIRA	Prato	Tirinhas de frango com cogumelos, esparguete e salada			Leite simples (DI)	
	Vegetariano	Arroz de soja com salada				
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

–Diariamente serão sempre serão 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 3 a 7 Novembro 2025**

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	JJ/EB1	2º e 3º C	LANCHE	
	Sopa	Feijão com nabiças			Pão com queijo	
2ª FEIRA	Prato	Arroz de atum			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Arroz de soja			Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa juliana			Bolo caseiro (fatia)	
3ª FEIRA	Prato	Massa com frango ervilhas e cenoura			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz e feijão verde			logurte aromas	
	Sobremesa	Gelatina/Fruta				
	Sopa	Sopa de alho francês			Pão com chouriço	
4ª FEIRA	Prato	Bacalhau com natas			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Bolonhesa de soja			Sumo DI /Leite simples (DI)	
	Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa de caldo verde			Pão de leite com fiambre	
5ª FEIRA	Prato	Empadão de carne			Pão com manteiga	
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz e salada			logurte líquido	
	Sobremesa	Musse de chocolate /fruta da época (2 variedades)				
	Sopa	Sopa à camponesa			Pão com manteiga	
6ª FEIRA	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 alérgenos: 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.

