Ementa Escolar

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Sopa de feijão catarino e nabo **Prato:** Carne de vaca estufada com cenoura, ervilhas e massa lacinhos [1,3] **Hortícolas:** Salada de tomate, cenoura e pepino[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	Feriado
4ª feira	**Sopa:** Creme de espinafres e grão **Prato:** Pescada cozida com todos (lombos de pescada, batatas, ovo, cenoura, couve-portuguesa e couve-branca) [2,3,4,14] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
5ª feira	**Sopa:** Canja de galinha[1,3] **Prato:** Almôndegas de aves estufadas com arroz no forno[1,6,12] **Hortícolas:** Salada de couve-roxa, cebola e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Atum à bolonhesa (massa esparguete, atum, molho de tomate) [1,3,4] **Hortícolas:** Salada de cenoura, pepino e alface[12] **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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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 7 a 11 de dezembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de alho-francês **Prato:** Frango assado no forno com arroz de tomate **Hortícolas:** Salada de alface, tomate-cereja e milho[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	Feriado
4ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-branca e feijão vermelho **Prato:** Filetes de peixe no forno com arroz de ervilhas[2,4,14] **Hortícolas:** Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos **Sobremesa:** Fruta da época ou mousse de chocolate[7]
5ª feira	**Sopa:** Creme de ervilhas **Prato:** Massa à lavrador (massa riscada, carne de vaca, carne de porco, cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda) [1,3] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Sopa de espinafres **Prato:** Salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo) com douradinhos [1,2,4,14] **Hortícolas:** Salada de pepino, beterraba e cebola[12] **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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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 14 a 18 de dezembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Massa espiral salteada com salmão[1,2,3,4,14] **Hortícolas:** Salada de alface, pepino e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época

3ª feira	**Sopa:** Sopa de repolho e feijão branco **Prato:** Batatas fritas com bifinhos de peru com cogumelos **Hortícolas:** Salada de couve-roxa, tomate e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou leite-creme[3,7]

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Sopa de feijão catarino e nabo **Prato:** Massa lacinhos estufada com cenoura e ervilhas [1,3] **Hortícolas:** Salada de tomate, cenoura e pepino[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	Feriado
4ª feira	**Sopa:** Creme de espinafres e grão **Prato:** Salada de feijão-frade e batata (batata, feijão-frade, cenoura e pimento **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
5ª feira	**Sopa:** Sopa de nabos **Prato:** Nacos de soja estufados com cogumelos e arroz no forno[1,6,8,11] **Hortícolas:** Salada de couve-roxa, cebola e cenoura[12] **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Massa esparguete estufada com cenoura e feijão preto[1,3] **Hortícolas:** Salada de cenoura, pepino e alface[12] **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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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 7 a 11 de dezembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de alho-francês **Prato:** Arroz de tomate com *falafel* [1,9] **Hortícolas:** Salada de alface, tomate-cereja e milho[12] **Sobremesa:** Fruta da época
3ª feira	Feriado
4ª feira	**Sopa:** Sopa de couve-branca e feijão vermelho **Prato:** Arroz de ervilhas com bife de seitan grelhado[1,6] **Hortícolas:** Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]
5ª feira	**Sopa:** Creme de ervilhas **Prato:** Massa riscada estufada com cenoura, feijão vermelho e couve-lombarda[1,3] **Hortícolas:** Incorporados no prato **Sobremesa:** Fruta da época
6ª feira	**Sopa:** Sopa de espinafres **Prato:** Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde) **Hortícolas:** Salada de pepino, beterraba e cebola[12] **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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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 dezembro de 2026

2ª feira	**Sopa:** Creme de brócolos **Prato:** Massa espiral estufada com lentilhas e cogumelos[1,3] **Hortícolas:** Salada de alface, pepino e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época

3ª feira	**Sopa:** Sopa de repolho e feijão branco **Prato:** Batatas fritas com tofu estufado com cogumelos[1,3,6] **Hortícolas:** Salada de couve-roxa, tomate e cebola[12] **Sobremesa:** Fruta da época ou gelatina de origem vegetal[12]

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: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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