



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

14 a 18 de outubro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grelos	-	121	121
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	504	596
VEGETARIANO	Cozido de grão (grão, lombardo, cenoura e alho francês) com arroz	-	453	579
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	87 / 97	108 / 115
SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77

TER

SOPA	Creme de couve-flor	-	107	107
	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelo e arroz	12	538	657
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, feijão frade, batata e cenoura	3	575	633
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Salada de pescada com batata, brócolos e cenoura	4	429	506
VEGETARIANO	Lasanha de soja (soja, bechamel)	1, 3, 6, 7	450	575
TWIST	Wrap de atum (atum, ovo cozido alface e cenoura)	1,3,4	420	456
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	ESPANHA: Paelha (frango, lulas, salsichas, ervilhas e pimentos)	12, 14	625	715
VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	1,6	292	367
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	129	168
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Massada de red fish com coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	382	452
TWIST	Sandes de ovo mexido e queijo em pão de mistura	1, 3, 7	346	366
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	95	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

21 a 25 de outubro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	Almondegas estufadas com esparguete	1,6,12	430	528
VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	436	531
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete) / alface e cenoura	-	156	192
SOBREMESA	ruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Lombos de salmão no forno com ervas de provence e batata assada	4	596	676
VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	97	115
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77	346 / 77

QUA

SOPA	Agrião	-	110	110
	Pernas de frango assadas com arroz	-	511	578
VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	317	371
TWIST	Hot-Dog (salsichas de porco no pão, cenoura, queijo e batata palha)	1,6,7,12	369	431
HORTÍCOLAS	Rúcula, tomate e cenoura	-	106	124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Espinafres	-	113	113
	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448	489
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404	496
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	-	442	430
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Creme de grão	-	131	131
	Roti de peru no forno com arroz e ervilhas	-	499	578
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	517	659
TWIST	Sandes de ovo mexido e queijo em pão de mistura	1, 3, 7	346	366
HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

28 de outubro a 1 de novembro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1, 6, 12	398	467
VEGETARIANO	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Creme de cenoura com arroz	-	132	114
	Salada russa de atum (atum, batata, macedónia e ovo cozido)	3, 4	542	509
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com macarronete	1, 3, 7, 9	563	723
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77

QUA

SOPA	Lombardo	-	124	111
	Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete	1, 12	573	613
VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
TWIST	Bifana (bife de porco em pão de mistura)	1	519	561
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121 / 86	149 / 104
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Grão com agrião	1	140	140
	Calamares no forno com arroz de tomate	1, 3, 4, 7, 14	491	584
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1, 6, 12	434	559
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	163	208
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
TWIST				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				