UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

2 a 6 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Abóbora com espinafres	
	Salada de salmão desfiado com laçarotes e ervilhas	1, 4
VEGETARIANO	Jardineira de soja grossa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA	Creme de lentilhas	
	Perna de peru assada com molho de laranja e arroz	
VEGETARIANO	Laçarotes com feijão, cenoura e espinafres	1
HORTÍCOLAS	Tomate, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA		
SOPA	Caldo verde	
	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau seco, grão, batata, ovo, azeitonas e coentros)	3, 4, 12
VEGETARIANO	Meia desfeita (grão, batata, ovo, azeitonas e coentros)	3, 12
TWIST	Baguete de ovo cozido, queijo, fiambre e alface	1, 3, 6, 7, 12
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI		
SOPA	Feijão branco com couve	
	Almôndegas de vaca de tomatada com manjericão e macarronete	1, 6, 12
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Brócolos	
	Arroz malandrinho de pota	14
VEGETARIANO	Ovo mexido com arroz de cenoura	3, 7
TWIST	Sandes de calamares a alface	1,3,4,14
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: **1** – Cereais que contêm 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. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação). O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar. A refeição inclui um pão de mistura. **A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.**

UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

9 a 13 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Hamburgueres de vaca no forno com arroz de ervilhas	1, 6, 12
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flor, abóbora e arroz	
HORTÍCOLAS	Aface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA	Cenoura	
	Filetes de pescada com molho de tomate e orégãos e batata cozida	4
VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA		
SOPA	Grelos	
	Bifes de frango salteados com tomilho e arroz de cenoura	
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz	1,3,6,7,9,11
TWIST	Hamburgueres vegetarianos e alface no pão	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7
QUI		
SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Salada russa de atum (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4
VEGETARIANO	Arroz de feijão com cenoura e espinafres	
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Creme de couve flor	
	Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo, cenoura e chouriço)	1, 6, 7, 12
VEGETARIANO	Rancho de vegetariano (soja, grão, massa, lombardo e cenoura)	1, 6
TWIST	Wraps de frango com alface, tomate e couve roxa	1,3, 6,7,10
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: **1** – Cereais que contêm 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. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação). O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar. A refeição inclui um pão de mistura. **A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.**

UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

16 a 20 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Creme de grão e brócolos	
	Bolonhesa de cavala (esparguete)	1, 4
VEGETARIANO	Empadão de soja e ratatui (beringela, curgete e cenoura) com arroz	6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA	Agrião	
	Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de pimentos	1, 6, 12
VEGETARIANO	Alho francês à brás (ovo, alho francês, batata palha e salsa)	3
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	12
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA		
SOPA	Cenoura	
	Massada de tamboril com coentros	1, 4
VEGETARIANO	Arroz de feijão com cenoura e grelos	
TWIST	Baguete de atum com alface e tomate	1, 4
HORTÍCOLAS	Alface, milho e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI		
SOPA	Curgete com coentros	
	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura	
VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com cogumelos e tagliatelli	1, 6, 12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Couve portuguesa	
	Salada quente de pescada, batata, cenoura e brócolos	4
VEGETARIANO	Salada quente de ovo cozido, batata, cenoura e brócolos	3
TWIST	Pizza de queijo e chouriço	1,3,6,7
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: **1** – Cereais que contêm 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. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação). O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar. A refeição inclui um pão de mistura. **A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.**

UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

23 a 27 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Feijão verde laminado	
	Arroz de frango (desfiado) no forno	
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA	Alface	
	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau seco, batata palha, ovo, salsa e azeitonas)	3, 4, 12
VEGETARIANO	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete) e arroz	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA		
SOPA	Abóbora e ervilhas	
	Peru assado com laçarotes	1
VEGETARIANO	Empadão de arroz, lentilhas e espinafres	
TWIST	Sanduiche de peru assado com queijo	1, 7
HORTÍCOLAS	Ratatuile (beringela, cenoura e curgete) / alface e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI		
SOPA	Feijão branco e lombardo	
	Filetes de pescada no forno com pimentos e arroz	4
VEGETARIANO	Alho francês à brás (alho francês, batata palha, ovo, salsa e azeitonas)	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Nabiças	
	Esparguete à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos, queijo e natas)	1, 6, 7, 12
VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
TWIST	Wrap de frango grelhado com alface e tomate	1,3,6,7,10
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: **1** – Cereais que contêm 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. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitem (mediante pedido do Encarregado de Educação). O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar. A refeição inclui um pão de mistura. **A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.**