

2 a 6 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG	SOPA	Abóbora com ervilhas	
		Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho	4
	VEGETARIANO	Estufadinho de seitan, cenoura e couve flôr com arroz de tomate	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER	SOPA	Creme de beterraba	
		Almôndegas de vaca estufadas e tomilho e massa espiral tricolor	1, 6, 12
	VEGETARIANO	Soja grossa estufada com abóbora e massa espiral tricolor	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA	SOPA	Caldo verde	
		Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4
	VEGETARIANO	Jardineira de cogumelos (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	12
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI	SOPA	Feijão branco com couve	
		Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e arroz de cenoura	
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e arroz	
	HORTÍCOLAS	Esparregado de espinafres	1
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX	SOPA	Brócolos	
		Esparguete com ovo mexido e feijão encarnado	1, 3
	VEGETARIANO	Esparguete com ovo mexido e feijão encarnado	1, 3
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 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.**



9 a 13 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
		Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos	1, 4
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos	1
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER	SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1
		Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA	SOPA	Grelos	
		Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) orégãos e esparguete	1
	VEGETARIANO	Esparguete com tofu e ratatui	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI	SOPA	Cenoura com ervilhas	
		Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau seco, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)	3, 4, 12
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)	3, 12
	HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX	SOPA	Creme de couve flôr	
		Carne de vaca estufada com arroz de lentilhas	
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de lentilhas	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 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.**

UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES **JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO**

16 a 20 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Brócolos	
	Arroz de cavala com espinafres	4
VEGETARIANO	Tofu estufado com arroz de espinafres	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER		
SOPA	Lentilhas	
	Perninhas de frango no forno com esparguete	1
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA		
SOPA	Espinafres	
	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e milho	4
VEGETARIANO	Arroz malandrinho de lentilhas, cenoura e couve flor	
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte líquido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI		
SOPA	Creme de couve flor	
	Salada de ovo, grão, macarronete, cenoura e coentros	1, 3
VEGETARIANO	Salada de ovo, grão, macarronete, cenoura e coentros	1, 3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX		
SOPA	Couve portuguesa	
	Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e puré de batata	7, 12
VEGETARIANO	Seitan no forno com pimentão, alecrim e puré de batata	1, 6, 7, 12
HORTÍCOLAS	Cenoura baby no forno	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 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.**

UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES **JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO**

23 a 27 de novembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Feijão verde laminado	
	Hamburgueres de vaca no forno com esparguete	1, 6, 12
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com esparguete	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER		
SOPA	Creme de cenoura	
	Chilli vegetariano (feijão, soja, cenoura e milho) com arroz branco	6
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão, soja, cenoura e milho) com arroz branco	6
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA		
SOPA	Ervilhas	
	Filete de salmão no forno com pimentos e macarronete	1, 4
VEGETARIANO	Bolonhesa de seitan com macarronete e pimentos	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte líquido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI		
SOPA	Feijão branco e lombardo	
	Arroz de aves (frango, pato e peru) no forno	
VEGETARIANO	Feijão branco estufado com cenoura, espinafres e arroz	
HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX		
SOPA	Nabiças	
	Salada russa de atum e ovo (batata, cenoura e ervilhas)	3, 4
VEGETARIANO	Salada russa de ovo cozido (batata, cenoura e ervilhas)	3
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 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.**