

# ementa

## DA SEMANA

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

### Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Espinafres	-	113	113
	Chilli (carne de vaca, feijão, cenoura e milho) com arroz	6	461	577
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## TER

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau salgado, batata, ovo cozido e salsa)	3, 4	353	428
VEGETARIANO	Seitan salteado com fusili tricolor e macedónia	1, 6	403	503
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e cenoura	-	112	130
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77

## QUA

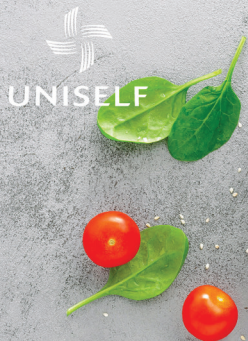
SOPA	Couve	-	125	125
	Roti de peru estufado fatiado com arroz de cenoura	-	790	916
VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e couve flor	1	439	559
TWIST	Wrap de peru lascado com alface, tomate e milho	1,3,6,7,10	563	659
HORTÍCOLAS	Esparregado / salada de alface, tomate e milho	-	135	183
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUI

SOPA	Cenoura com ervilhas	-	96	96
	Bolonhesa de cavala (com esparguete)	1, 4	610	697
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
HORTÍCOLAS	Couve roxa, alface e cenoura	-	150	197
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## SEX

SOPA	Creme de beterraba	-	124	124
	Cubinhos de frango salteados com legumes chineses e arroz	-	373	440
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
TWIST	Quiche de frango com espinafres e queijo	1,3,7	503	503
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

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

### Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC	
<b>SEG</b>	SOPA	Grelos	-	121	121
		Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	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	- / -	84 / 97	108 / 115
	SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77
<b>TER</b>	SOPA	Creme de couve-flor	-	130	130
		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	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
<b>QUA</b>	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
		Salada de pescada com batata, brócolos e cenoura	4	429	506
	VEGETARIANO	Lasanha de soja	1, 3, 6, 7	450	575
	TWIST	Cacetinho de cavala lascada com couve roxa e cenoura	1, 4	420	456
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
<b>QUI</b>	SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
		Arroz de aves (pato e peru) com chouriço	1, 6	625	715
	VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	12	292	367
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	-	129	168
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
<b>SEX</b>	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
		Massada de pescada com coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
	VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	382	452
	TWIST	Bolinha de mistura com tortilha de ovo e alface	1, 3, 7	346	366
	HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	95	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

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** - Tremeços; **14** - Moluscos. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (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.**





# ementa

## DA SEMANA

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

**Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024**

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	ITÁLIA: Esparguete à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas)	1, 6, 7, 12	511	578
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404	496
HORTÍCOLAS	Allface, tomate e cenoura	-	156	192
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Lombos de salmão no forno com ervas de provence e arroz	4	596	676
VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	317	371
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
	Perna de peru no forno (fatiado) com puré de batata e ervilhas	7, 12	511	578
VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
TWIST	Hamburguer vegetariano no pão com alface e tomate	1, 3, 7, 9	563	723
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	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	3, 12	404	496
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	-	112	130
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA	Creme de grão	-	131	131
	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, ervilhas e pimentos)	1, 12	499	578
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	517	659
TWIST	Bifana de porco em bolinha de mistura	1	519	561
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

### Semana de 23 a 27 de dezembro 2024

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1, 6, 12	398	567
VEGETARIANO	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77

## TER

SOPA	Creme de cenoura com arroz	-	132	114
	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	542	509
VEGETARIANO	Seitan de tomatada com macarronete	1, 6	488	609
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUA

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
TWIST				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				

## QUI

SOPA	Lombardo	-	124	111
	Calamares no forno com salada russa	1, 3, 4, 7, 14	573	613
VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
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

## SEX

SOPA	Grão com agrião	-	140	140
	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz	-	491	584
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1, 6, 12	434	599
TWIST	-			
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

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** - Tremeços; **14** - Moluscos. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (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.**