UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

30 a 4 de dezembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Grelos	
	Macarronete com atum, milho e feijão verde	1, 4
VEGETARIANO	Arroz de feijão, cenoura, brócolos e coentros	
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
QUA		
SOPA	Abóbora	
	Filetes de pescada à provençal (com ovo ralado) com laçarotes	1, 3, 4
VEGETARIANO	Laçarotes salteados com grão, cubinhos de bróculos e pimentos	1
TWIST	Sandes de atum com alface e cenoura	1,4
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI		
SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Caril de frango (cubos de peito de frango, espinafres, leite de coco e caril) com arroz	
VEGETARIANO	Seitan estufado com puré de batata	1,6,7,12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura	1,3,4,14
VEGETARIANO	Lasanha de soja (massa, soja fina, bechamel e queijo)	1,3,6,7
TWIST	Wrap de calamares com alface e tomate	1,3,6,7,10,14
HORTÍCOLAS	Alface 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**

7 a 11 de dezembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Cenoura com ervilhas	
	Hamburgueres de vitela no forno com esparguete	1, 6, 12
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata, salsa e azeitonas)	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
QUA		
SOPA	Couve	
	Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata palha, ovo, salsa e azeitonas)	3, 4, 12
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (esparguete)	1
TWIST	Sandes de tortilha (ovo, batata palha e salsa)	1, 3
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI		
SOPA	Creme de beterraba	
	Roti de peru no forno com batata assada	1, 4
VEGETARIANO	Seitan estufado com batata assada	6, 7, 12
HORTÍCOLAS	alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Coentros	
	Macarronete com salmão e espinafres	1, 4
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	1, 6
TWIST	Sandes de atum com alface e tomate	1, 4
HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura baby	
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**

14 a 18 de dezembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Ervilhas com hortelã	
	Douradinhos de pescada no forno com arroz de pimentos	1,4,14
VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER		
SOPA	Creme de cenoura	
	Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão	1
VEGETARIANO	Omelete com orégãos com arroz de tomate	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA		
SOPA	Agrião	
	Salada russa de pescada e ovo (macedónia e batata)	3, 4
VEGETARIANO	Salada russa de ovo (macedónia e batata)	1,6
TWIST	Sandes de ovo cozido com fiambre e queijo	1, 4
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI		
SOPA	Espinafres	
	Arroz de pato com chouriço	6, 7, 12
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de cenoura	
HORTÍCOLAS	Alface, cenora e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX		
SOPA	Creme de grão	
	Massada de bacalhau com pimentos	1, 4
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1,6
TWIST	Wrap de cavala com tomate, cenoura e couve roxa	1,3,4,6,7,10
HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura 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.**