



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 2 a 6 de Dezembro de 2024

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Couve	-	125	125
	Roti de peru estufado fatiado com arroz de cenoura	-	790	790
	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	1	439	559
	Alface, tomate e milho	-	135	183
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de beterraba	-	124	124
	Cubinhos de frango salteados com legumes chineses e arroz	-	373	440
	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
	Alface, tomate e milho	-	107	127
	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

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grelos	-	121	121
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	504	596
	Cozido de grão (grão, lombardo, cenoura e alho francês) com arroz	-	453	453
	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	84 / 97	108 / 115
	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Salada de pescada com batata, brócolos e cenoura	4		506
	Lasanha de soja	1, 3, 6, 7	450	575
	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	Arroz de aves (pato e peru) com chouriço	1, 6	625	715
	Seitan estufado com esparguete	1, 6, 12	292	367
	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	-	129	168
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Massada de pescada com coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
	Arroz vegetariano (feijão preto, cenoura e pimentos)	-	382	452
	Alface e couve roxa	-	95	116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2024

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		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	Salada de alface, tomate e cenoura	-	156	192
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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	563	723
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	87	115
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77	346 / 77

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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	317	371
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	106	124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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)	1,6	436	531
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e tomate	-	112	130
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de grão	-	131	131
	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, ervilhas e pimentos)	12	499	578
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	517	659
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 de 2024

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	Bolonhesa de vitela (espaguete)	1, 6, 12	398	467
	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
	Alface, pepino e tomate	-	99	124
	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA				
	FERIADO			

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Lombardo	-	124	111
	Calamares no forno com salada russa	1, 3, 4, 7, 14	573	613
	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121 / 86	149 / 104
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Grão com agrião	-	140	140
	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz	-	491	584
	Bolonhesa de soja e cogumelos (espaguete)	1, 6, 12	434	559
	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77