UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Lombardo	
	Empadão de arroz com carne de vaca	
VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz	6
HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura salteados	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
TER		
SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		
QUA		
SOPA	Espinafres e cenoura	
	Ovos mexidos com alho francês e esparguete	1, 3
VEGETARIANO	Ovos mexidos com alho francês e esparguete	1, 3
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte liquido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI		
SOPA	Creme de beterraba	
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz	1, 6
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, tofu, lombardo e cenoura) com arroz	1, 6
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX		
SOPA	Cenoura com ervilhas	
	Filetes de pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde	4
VEGETARIANO	Ovo cozido com batata, cenoura e feijão verde	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.**

UNISELF

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS

Câmara Municipal de Oeiras



ementa DA SEMANA

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

7 a 11 de dezembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG		
SOPA	Grelos	
	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER		
SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		
QUA		
SOPA	Abóbora	
	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
HORTÍCOLAS	Tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Iogurte líquido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI		
SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Perninhas de frango assadas com tomilho e arroz de cenoura	
VEGETARIANO	Seitan estufado de cebolada com arroz de cenoura	1, 6
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX		
SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	
	Laçarotes com salmão e brócolos	1, 4
VEGETARIANO	Laçarotes com feijão encarnado e brócolos	1
HORTÍCOLAS	Alface	
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.**



14 a 18 de dezembro de 2026

		ALERGÉNEOS
SEG	SOPA	Ervilhas com hortelã	
		Almondegas de vaca estufadas com esparguete	1, 6
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com esparguete	1, 6
	HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	
	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 grão com coentros	
		Filetes de pescada no forno com limão e arroz de grelos	4
	VEGETARIANO	Estufado de grão, cenoura e curgete com arroz de grelos	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA	SOPA	Creme de legumes com massinha	1
		Roti de peru no forno com ervas de provence e batata estufada	
	VEGETARIANO	Tofu salteado com ervas de provence e batata estufada	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	
	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 lombardo	
		Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com doce e fruta	1, 7
SEX	SOPA	Espinafres	
		Bacalhau à brás (migas de bacalhau seco, batata palha, ovo, salsa e azeitonas)	3, 4
	VEGETARIANO	Alho francês à brás (alho francês, batata palha, ovo, salsa e azeitonas)	3, 12
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce 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.**