



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	Tesourinhos de pescada com arroz de cenoura	1,2,3,4,5	489	542
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6	455	558
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	68	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	Almôndegas (mistas) de tomatada com macarronete	1,6,12	461	577
VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3,7	584	695
HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada / Tomate, milho e couve roxa	- / -	86 / -	100 / -
SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77

QUA

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
TWIST	Wraps de salmão, tomate, milho e alface	1,3,4,6,7,10	428	446
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	99 / 86	123 / 104
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Feijão branco com couve portuguesa	-	121	121
	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	587
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	449	565
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Brócolos	-	121	121
	Arroz de perca com pimentos	4	432	491
VEGETARIANO	Bifes de seitan no forno com molho de laranja e esparguete	1, 6	449	565
TWIST	Baguete de cavala lascada com alface, tomate e cenoura	1,4	519	561
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	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 13 a 17 de janeiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de alface e tomate	-	143 / 95	194 / 113
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	450	522
VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUA

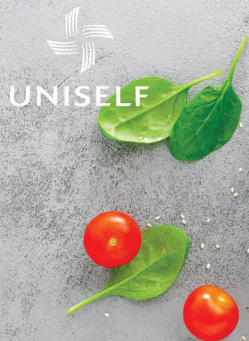
SOPA	Grelos	-	121	121
	Rancho (massa, grão, carne de porco, cenoura e lombardo)	1	515	584
VEGETARIANO	Crepes de legumes no forno com arroz de feijão verde	1, 6	563	723
TWIST	Bifana no pão	1	519	519
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	187 / 77	187 / 77

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
VEGETARIANO	Salada russa de ovo mexido (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	3	304	371
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	-/-	84 / 106	108 / 124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Creme de couve-flor	-	107	107
	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz	-	461	543
VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
TWIST	Pizza de frango com azeitonas	1,3,6,7,10	519	561
HORTÍCOLAS	Alface, tomate 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 20 a 24 de janeiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grão e brócolos	-	162	162
	Empadão de atum (com puré de batata)	4, 7	437	511
VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate, grelos e azeitonas	1, 12	524	664
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Agrião	-	110	110
	Caril de frango (cubinhos de frango, ervilhas, leite de coco e caril) com arroz	12	583	676
VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e arroz	6	440	561
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	-	129 / 86	168 / 104
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUA

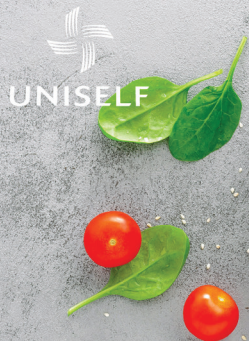
SOPA	Creme de curgete com macedónia	-	109	109
	Pescada lascada com grão, batata cozida, brócolos e ovo cozido	3,4	442	550
VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 7	563	659
TWIST	Pão de mistura com tortilha de alho francês	1,3	346	366
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77

QUI

SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura	1	115 / 112	165 / 112
	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e porco)	1, 6	625	715
VEGETARIANO	Feijão estufado com cenoura, lombardo e arroz	-	570	675
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Couve portuguesa	-	130	130
	Arroz malandrinho de pescada	4	409	476
VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1, 6	336	417
TWIST	Wraps de atum com alface, tomate e cenoura	1,3,4,6,7,10	428	446
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	-	130	165
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



ementa

DA SEMANA

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

Semana da Dieta Mediterrânica - 25 a 29 Novembro

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	114	114
	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura	1,6	488	534
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com ratatouille (beringela, cenoura e curgete salteadas) e arroz	1,6	397	493
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Alface	-	111	111
	Bolonhesa de cavala (esparguete)	1,4	382	444
VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, ovo e cenoura e brócolos	3	424	546
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e milho	-	150	197
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUA

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Feijoada à portuguesa (feijão, carne de porco, couve portuguesa, cenoura e chouriço de carne) com arroz	1,6	511	588
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com esparguete	1,3,7,9	461	579
TWIST	Hamburguer (misto) no pão com alface e tomate	1,6,12	461	579
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	93	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Lombardo	-	130	130
	Filetes de perca no forno com arroz de pimentos	4	461	599
VEGETARIANO	Estufado de legumes (alho francês, espinafres e feijão vermelho) com cotovelinhos	1	390	485
HORTÍCOLAS	Tomate, pepino e pimentos	-	96	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Nabiças	-	124	124
	Pernas de frango estufadas com macarrão	1	464	538
VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão branco e cenoura) com arroz	-	557	699
TWIST	Quiche de cogumelo e bacon	1,3,7	503	503
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve branca	-	95	113
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77