



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	Tesourinhos de pescada com arroz de cenoura	1, 2, 3, 4, 8	489	542
	Bolonhesa de soja	1, 6	455	558
	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	Almôndegas (mista) de tomatada com macarronete	1,6,12	461	577
	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3, 7	585	696
	Feijão verde e cenoura salteada / salada alface e tomate	- / -	86	100
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
	Tomate, milho e couve roxa	-	111	165
	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Feijão branco com couve portuguesa	-	121	121
	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, pimentos e cenoura) com arroz branco	-	585	696
	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Brócolos	-	126	126
	Arroz de perca com pimentos	4	432	432
	Bifes de seitan no forno com molho de laranja e esparguete	1, 6	432	509
	Alface, tomate e cenoura	-	107	127
	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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		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
	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de alface e tomate	- / -	143 / 95	194 / 113
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Grelos	-	121	121
	Rancho (massa, grão, carne de porco, cenoura e lombardo)	1	489	584
	Crepes de legumes no forno com arroz de feijão verde	1, 6	563	723
	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138/77	138/77

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	530	618
	Salada russa de ovo cozido (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	3	304	371
	Brócolos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	- / -	84 / 106	108 / 124
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de couve-flor	-	107	107
	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz	12	461	543
	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



ementa

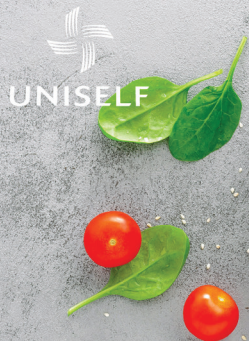
DA SEMANA

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

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC	
SEG	SOPA	Grão e brócolos	-	162	162
	VEGETARIANO	Empadão de atum (com puré de batata)	4, 7	437	51
	HORTÍCOLAS	Macarronete salteado com grão, tomate 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
	VEGETARIANO	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	12 / -	129 / 86	168 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUA	SOPA	Creme de curgete com macedónia	-	109	109
	VEGETARIANO	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
	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
	VEGETARIANO	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
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de pescada	4	409	476
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1, 6	336	417
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	-	130	165
	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 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.**



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

SEG

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

TER

SOPA	Alface	-	111	111
VEGETARIANO	Bolonhesa de cavala (esparguete)	1,4	382	444
	Salada de feijão frade, batata, ovo, 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
VEGETARIANO	Feijoada à Portuguesa (feijão, carne de porco, couve portuguesa, cenoura, chouriço de carne) com arroz	1,6	511	588
	Hamburguer vegetariano com esparguete	1,3,7,9	461	579
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107 / 93	127 / 116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Lombardo	-	130	130
VEGETARIANO	Filetes de perca no forno com arroz de pimentos	4	461	599
	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
VEGETARIANO	Pernas de frango estufadas com macarrão	1	464	538
	Feijoada de cogumelos (feijão branco e cenoura) com arroz	12	557	699
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e couve branca	-	95	113
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 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.**