

# ementa

## DA SEMANA

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

### Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Espinafres	-	113	113
	Rolo de carne (vaca e porco) com molho de cenoura, tomilho e esparguete	1, 6	461	577
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## TER

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau salgado, grão, batata e salsa)	4	353	428
VEGETARIANO	Seitan salteado com macedónia e fusili tricolor	1, 6	403	503
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e cenoura	-	112	130
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	138 / 77	138 / 77

## QUA

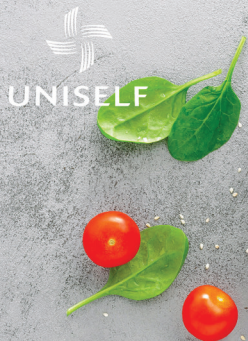
SOPA	Couve	-	125	125
	Nuggets de frango com arroz de cenoura	1, 3, 6	390	416
VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e brócolos	-	439	559
TWIST	Wraps com nuggets, alface, cenoura e tomate	1,3,4,6,7,10	452	478
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e milho	-	135	183
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUI

SOPA	Cenoura com ervilhas	-	96	96
	Salada e cavala com batata cozida, ovo cozido, cenoura e feijão verde	3, 4	610	697
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
HORTÍCOLAS	Couve roxa, alface e cenoura	-	150	197
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## SEX

SOPA	Creme de beterraba	-	124	124
	Cubinhos de frango salteados com legumes chineses e macarronete	1	373	440
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
TWIST	Quiche de frango e fiambre	1, 3, 7	503	503
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	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 10 a 14 de fevereiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grelos	-	121	121
	Arroz de atum no forno	4	504	596
VEGETARIANO	Cozido de grão (grão, lombardo, cenoura e alho francês) com arroz	-	453	579
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	84 / 97	108 / 115
SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77

## TER

SOPA	Creme de couve-flor	-	130	130
	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelo e massa espiral	1, 12	538	657
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, feijão frade, batata e cenoura	3	575	633
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Filetes de perca no forno com puré de batata e cenoura	4, 7	429	506
VEGETARIANO	Lasanha de soja	1, 6, 7	450	575
TWIST	Sanduíche de atum com alface e tomate	1, 4	520	534
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas / Alface, tomate e cenoura	-	121/86	149/99
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUI

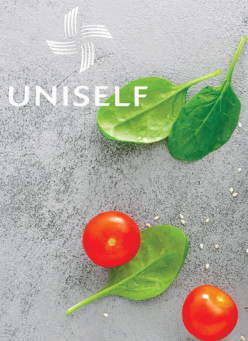
SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	Frango assado com arroz de ervilhas	-	625	715
VEGETARIANO	Seitan estufado com legumes chineses e macarronete	1, 6	292	367
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura	-	129	168
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Massada de salmão com espinafres	1, 4	271	331
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com arroz de pimentos	1, 3, 7, 9	382	452
TWIST	Hambúrguer de quinoa e legumes no pão com alface e tomate	1, 3, 7, 9		
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	-	95	116
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 17 a 21 de fevereiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	Roti de peru no forno (fatiado) com arroz de grelos	-	430	528
VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	436	531
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura	-	156	192
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## TER

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Salada russa de pescada (pescada, ervilha, feijão verde e cenoura com batata)	4	596	676
VEGETARIANO	Ovos mexidos com alho francês e arroz	3	563	723
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	97	115
SOBREMESA	Gelado / fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77	346 / 77

## QUA

SOPA	Agrião	-	110	110
	Esparguete à bolonhesa (vaca e porco)	1	511	578
VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	317	371
TWIST	Hambúrguer de vaca no pão com alface e tomate	1, 6	412	450
HORTÍCOLAS	Tomate, beterraba e cenoura	-	106	124
SOBREMESA	Gelado / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77

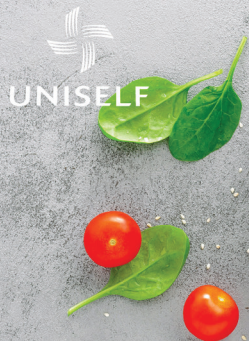
## QUI

SOPA	Espinafres	-	113	113
	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448	489
VEGETARIANO	Caril de lentilhas e legumes (cenoura e couve flôr) com arroz	-	404	496
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	112	130
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## SEX

SOPA	Creme de grão	-	131	131
	Arroz à valenciana (frango, lulas, salsichas, ervilhas e pimentos)	1 a 14	499	578
VEGETARIANO	Bifes de seitan de cebolada com puré de batata	1, 6	517	659
TWIST	Cachorro no pão (salsicha, batata palha e cenoura)	1, 3, 6, 7, 10	369	431
HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	-	107	127
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** – 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.**



# ementa

## DA SEMANA

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

### Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

## SEG

		ALERGÉNICOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	Empadão de atum (puré de batata)	4, 7	398	567
VEGETARIANO	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77

## TER

SOPA	Creme de cenoura	-	114	114
	Chilli de carne (carne mista picada, feijão, milho, cenoura) com arroz	-	542	509
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (macarronete)	1, 6	488	609
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUA

SOPA	Nabiças	-	135	135
	Massa cremosa de bacalhau fresco, delicias do mar e coentros (pescada, delicias do mar, macarronete e molho bechamel)	1 a 14	482	523
VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3	436	451
TWIST	Pão de mistura com tortilha de pimentos e alface	3		
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura	-	113	131
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUI

SOPA	Lombardo	-	124	111
	Bifes de peru salteados com cogumelos e arroz	12	573	613
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura e lombardo) com arroz	-	537	633
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas / salada de alface e tomate	-	121/86	149/99
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## SEX

SOPA	Grão com agrião	-	140	140
	Filetes de pescada no forno com limão e batata assada	4	491	584
VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas esparguete	1, 6	434	599
TWIST	Wrap de douradinhos com tomate, milho e couve roxa	1 a 14	428	446
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
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 solicitarem (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.**