



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 3 a 7 de março de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Brócolos	-	93	93
VEGETARIANO	Almôndegas (mistas) de tomatada com massa espiral	1, 6, 12	271	335
HORTÍCOLAS	Soja de tomatada com massa espiral	1, 6	408	482
SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Cenoura e feijão verde	-	81	81
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de cenoura	3	299	410
HORTÍCOLAS	Ovos mexidos com arroz de cenoura	3	299	410
SOBREMESA	Alface, tomate e milho	-	50	52
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	193	293

QUA

SOPA	Caldo verde	-	78	78
VEGETARIANO	Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4	271	335
HORTÍCOLAS	Jardineira (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	188	245
SOBREMESA	Incorporado no prato	-	-	-
LANCHE	Pudim de flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	156 / 41	156 / 44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

QUI

SOPA	Feijão branco com couve	-	104	104
VEGETARIANO	Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	317	379
HORTÍCOLAS	Seitan assado com molho de laranja e macarronete	1, 6	189	234
SOBREMESA	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Abóbora com ervilhas	-	81	81
VEGETARIANO	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de tomate	1, 4, 14	264	348
HORTÍCOLAS	Estufadinho de feijão, cenoura e brócolos com arroz de tomate	-	390	465
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 10 a 14 de março de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Cenoura com lentilhas	-	86	86
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	299	374
VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, espinafres, tomate e azeitonas	1, 12	250	348
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	53	71
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 4	365	365

TER

SOPA	Creme de couve flor	-	81	81
	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Grelos	-	96	96
	Empadão de vitela com puré	7, 12	366	441
VEGETARIANO	Empadão de soja com arroz	6	271	352
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69/41	69/41
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

QUI

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	93	93
	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, cebolada e ovo)	3, 4	222	280
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada)	3	191	240
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	-	44	62
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Feijão encarnado com lombardo	1	103	103
	Estufadinho de frango, feijão verde, cenoura e cotovelinhos	1	207	190
VEGETARIANO	Estufadinho de seitan, feijão verde, cenoura e cotovelinhos	1, 6	132	240
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	47	65
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 17 a 21 de março de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Creme de grão e brócolos	-	93	93
	Arroz de cavala (filetes) com espinafres	4	207	248
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	12	206	258
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	44	62
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Agrião	-	103	103
	Rolo de carne (misto) no forno com esparguete	1,6	166	210
VEGETARIANO	Seitan no forno com esparguete	1, 6	160	223
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	47	65
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Curgete com hortelã	-	87	87
	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	-	46	64
SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	128 / 41	128 / 44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 5, 7	326	326

QUI

SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123 / 85	123 / 85
	Peru lascado estufado com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e arroz	-	378	457
VEGETARIANO	Feijão estufado com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e arroz	-	388	459
HORTÍCOLAS	Alface e cenoura	-	73	91
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Couve portuguesa	-	81	118
	Filetes de pescada com limão e puré de batata e cenoura	4, 7	176	216
VEGETARIANO	Soja estufada com puré de batata e cenoura	1	179	249
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas	-	81	101
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 24 a 28 de março de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4	291	355
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (esparguete)	1	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Alface	-	84	84
	Chilli vegetariano (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz	6	291	355
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz	6	311	364
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	-	58	83
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e fusilli tricolor	1	353	429
VEGETARIANO	Seitan estufado com fusilli tricolor	1,6	307	411
HORTÍCOLAS	Espargado de espinafres	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

QUI

SOPA	Lombardo	-	99	99
	Pescada lascada com batata cozida, feijão verde e cenoura	4	289	374
VEGETARIANO	Grão de bico com batata cozida, feijão verde e cenoura	-	320	379
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	51	69
SOBREMESA	Arroz doce / Futa da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	156 / 41	156 / 44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Nabiças	-	100	100
	Nuggets de frango com arroz de ervilhas e cenoura	1, 6, 7	372	432
VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas, cenoura e couve flor com arroz	-	240	318
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

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.**