



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Espinafres	-	113	113
	Chilli (carne de vaca, feijão, cenoura e milho) com arroz	6	461	577
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau salgado, batata, ovo cozido e salsa)	3, 4	353	428
VEGETARIANO	Seitan salteado com fusili tricolor e macedónia	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
	Roti de peru estufado fatiado com arroz de cenoura	-	790	916
VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e couve flor	1	439	559
TWIST	Wrap de peru lascado com alface, tomate e milho	1,3,6,7,10	563	659
HORTÍCOLAS	Espargado / salada de alface, tomate e milho	-	135	183
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Cenoura com ervilhas	-	96	96
	Bolonhesa de cavala (com esparguete)	1, 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 arroz	-	373	440
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
TWIST	Quiche de frango com espinafres e queijo	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 7 a 11 de abril de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grelos	-	121	121
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	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 arroz	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
	Salada de pescada com batata, brócolos e cenoura	4	429	506
VEGETARIANO	Lasanha de soja	1, 3, 6, 7	450	575
TWIST	-	-	-	-
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	Arroz de aves (pato e peru) com chouriço	1, 6	625	715
VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	1, 6	292	367
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	-	129	168
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Massada de pescada com ervilhas e coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
VEGETARIANO	Arroz vegetariano (feijão preto, cenoura e pimentos)	-	382	452
TWIST	-	-	-	-
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	95	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 14 a 18 de abril de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	Esparguete à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas)	1, 6, 7, 12	511	578
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404	496
HORTÍCOLAS	Allface, tomate e cenoura	-	156	192
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Lombos de salmão no forno com ervas de provence e arroz	4	596	676
VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	317	371
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	97	115
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77	346 / 77

QUA

SOPA	Agrião	-	110	110
	Perna de peru no forno (fatiado) com puré de batata e ervilhas	7, 12	511	578
VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
TWIST	-	-	-	-
HORTÍCOLAS	Rúcula, tomate e cenoura	-	106	124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Espinafres	-	113	113
	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448	489
VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	404	496
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	-	112	130
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
TWIST				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1, 6, 12	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 com arroz	-	132	114
	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	542	509
VEGETARIANO	Seitan de tomatada com macarronete	1, 6	488	609
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUA

SOPA	Grão com agrião	-	140	140
	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz	-	491	584
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1,6,12	434	599
TWIST	Bifanas em pão de mistura	1	519	561
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Lombardo	-	124	111
	Calamares no forno com salada russa	1, 3, 4, 7, 14	573	613
VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121 / 86	149 / 104
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
TWIST				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				



ementa

DA SEMANA

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

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	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	Alface, tomate e cenoura	-	68	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	Lombos de perca no forno com batata assada	4	584	664
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6	455	558
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
	Roti de peru estufado com arroz de lombardo e cenoura	-	511	578
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				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				

SEX

SOPA	Brócolos	-	121	121
	Massada de salmão com espinafres	1, 4	432	491
VEGETARIANO	Feijão preto estufado (com alho francês e cenoura) e arroz	-	449	561
TWIST	Pizza margarita com azeitonas	1,3,6,7,10	519	561
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77