



ementa

DA SEMANA

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

6 a 10 de abril de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Creme de grão e brócolos	
	Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas	1,4
VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Agrião	
	Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas	1,6,12
VEGETARIANO	Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas	1
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Curgete com coentros	
	Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa	4,3
VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1,7
TWIST	Baguete de cavala com alface e cenoura	1,4
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	
	Pernas de frango assadas com puré de batata	7,12
VEGETARIANO	Feijão estufado com espinafres e arroz	
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Couve portuguesa	
	Arroz malandrinho de pescada	4
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	1,6
TWIST	Pizza de queijo e chouriço	1,3,6,7
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

13 a 17 de abril de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Feijão verde laminado	
	Arroz de frango (desfiado) no forno	
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Alface	
	Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos	4
VEGETARIANO	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete) e arroz	6
HORTÍCOLAS	Ratatuile (beringela, cenoura e curgete)	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Creme de cenoura	
	Chilli (carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	1, 6, 12
VEGETARIANO	Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete	1
TWIST	Hambúrguer de vaca em pão de mistura com queijo e alface	1, 6, 7, 12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Feijão branco e lombardo	
	Salada quente de cavala, batata cozida e feijão verde	4
VEGETARIANO	Alho francês à brás	3
HORTÍCOLAS	Alface e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Nabiças	
	Caril de frango (peito) com maçã e arroz	
VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
TWIST	Wrap de frango grelhado com alface e tomate	1, 3, 6, 7, 10
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

20 a 24 de abril de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Grelos	
	Massa gratinada com atum (macarronete, atum, molho béchamel)	1,3,4,7
VEGETARIANO	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de couve flôr	
	Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, ervilhas, cenoura e pimentos)	
VEGETARIANO	Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)	3
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Abóbora	
	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e salsa)	3,4
VEGETARIANO	Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos	1
TWIST	Sandes de atum com alface e cenoura	1,4
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Pernas de frango assado com arroz	
VEGETARIANO	Seitan estufado com puré de batata	1,6,7,12
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura	1,3,4,14
VEGETARIANO	Lasanha de soja	1,3,6,7
TWIST	Wrap de calamares com alface e tomate	1,3,6,7,10,14
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

27 de abril a 1 de maio de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Cenoura com ervilhas	
	Hamburgueres de vitela no forno com esparguete	1,6,12
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata e salsa)	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Caldo verde	
	Filetes de pescada com molho de tomate e batata assada	4
VEGETARIANO	Tofu salteado com fusili tricolor e macedónia	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Couve	
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombrado, cenoura e chouriço) com arroz branco	6, 7, 12
VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
TWIST	Bifana no pão	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Creme de beterraba	
	Cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde	1,4
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6,7,12
HORTÍCOLAS	Espinafres, alface e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
TWIST		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		