



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

TER

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

QUA

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

QUI

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

SEX

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



ementa

DA SEMANA

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

13 a 17 de abril de 2026

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	Creme de cenoura	
	Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura	4
VEGETARIANO	Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Feijão branco e lombardo	
	Chilli (carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz	1,6,12
VEGETARIANO	Alho francês à brás	3
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozidos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

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)	

SEX

SOPA	Nabiças	
	Caril de frango (peito) com maçã e arroz	
VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
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 de atum (atum, macarronete, molho béchamel e queijo)

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

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

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
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		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		