



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

6 a 10 de abril de 2026

ALERGÉNEOS

### SEG

SOPA	Creme de grão e brócolos	
	<b>Arroz de cavala com espinafres</b>	4
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	9, 12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

### TER

SOPA	Espinafres	
	<b>Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete</b>	1
VEGETARIANO	Seitan estufado com pimentos e esparguete	1, 6
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	9, 12
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

### QUA

SOPA	Curgete com hortelã	
	<b>Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa</b>	3
VEGETARIANO	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

### QUI

SOPA	Creme de legumes (brócolos e couve flôr)	
	<b>Perna de frango no forno com laçarotes</b>	1
VEGETARIANO	Feijão estufado, cenoura, feijão verde e laçarotes	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 6, 7

### SEX

SOPA	Couve portuguesa	
	<b>Arroz malandrinho de pescada e cenoura</b>	4
VEGETARIANO	Arroz malandrinho de soja com cenoura	6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

13 a 17 de abril de 2026

ALERGÉNEOS

### SEG

SOPA	Feijão verde laminado	
VEGETARIANO	<b>Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho e cenoura) com arroz</b>	6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

### TER

SOPA	Alface	
VEGETARIANO	<b>Filetes de perca no forno com limão, coentros e batata estufada</b>	4
HORTÍCOLAS	Ovo cozido com batata estufada	3
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

### QUA

SOPA	Creme de cenoura	
VEGETARIANO	<b>Carne de vaca estufada (aos cubos) com lentilhas e esparguete</b>	1
HORTÍCOLAS	Estufado de lentilhas com cenoura e esparguete	1
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

### QUI

SOPA	Feijão branco e lombardo	
VEGETARIANO	<b>Salada quente de pescada (batata, brocólos, cenoura cozida)</b>	4
HORTÍCOLAS	Salada de grão, batata, brocólos, cenoura cozida	
SOBREMESA	Brócolos e cenoura cozidos	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 6, 7

### SEX

SOPA	Nabiças	
VEGETARIANO	<b>Cubinhos de peru estufados com ervilhas e laçarotes</b>	1
HORTÍCOLAS	Estufadinho de ervilhas com laçarotes	1
SOBREMESA	Alface, cenoura e pepino	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

20 a 24 de abril de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Espinafres	
	<b>Ovos mexidos com macedónia e esparguete</b>	1, 3
VEGETARIANO	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Caldo verde	
	<b>Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz</b>	6, 7, 12
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Couve	
	<b>Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde</b>	1, 4
VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

SOPA	Creme de beterraba	
	<b>Arroz de aves (frango e peru desfiado) no forno</b>	
VEGETARIANO	Arroz soja fina e cogumelos no forno	6
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Cenoura com ervilhas	
	<b>Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata palha)</b>	4, 7
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, natas, batata palha)	7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

27 de abril a 1 de maio do 2026

ALERGÉNEOS

### SEG

SOPA	Grelos	
	<b>Bolonhesa de atum</b>	1, 4
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

### TER

SOPA	Creme de couve-flor	
	<b>Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, salsichas, ervilhas, pimentos e açafrão)</b>	1, 6
VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura, pimentos e açafrão)	
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

### QUA

SOPA	Abóbora	
	<b>Salada de ovo cozido, batata, feijão frade e salsa</b>	3
VEGETARIANO	Salada de ovo, batata, feijão frade e salsa	3
HORTÍCOLAS	Tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

### QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	<b>Pernas de frango assado com tomilho e arroz de cenoura</b>	
VEGETARIANO	Seitan estufado de cebolada com arroz de cenoura	1, 6
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

### SEX

SOPA		
	<b>FERIADO</b>	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		