



ementa

DA SEMANA

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

4 a 8 de maio de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Ervilhas com hortelã	
	Douradinhos de pescada no forno com arroz de pimentos	1,4,14
VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de cenoura	
	Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão	1
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de cenoura	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Agrião	
	Salada de cavala com feijão frade, batata cozida e ovo	3, 4
VEGETARIANO	Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e macarrão	1,6
TWIST	Pão de mistura com cavala e tomate	1, 4
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Espinafres	
	Arroz de pato com chouriço	6, 7, 12
VEGETARIANO	Omelete com orégãos com arroz de tomate	3
HORTÍCOLAS	Alface, cenora e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Creme de grão	
	Salada russa de pescada (pescada, macedónia e batata)	4
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1,6
TWIST	Wrap de atum com tomate, cenoura e couve roxa	1,3,4,6,7,10
HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

11 a 15 de maio de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Feijão verde laminado	
	Bolonhesa de vitela com esparguete	1,6,12
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de cenoura com arroz	
	Empadão de atum com espinafres (arroz)	4
VEGETARIANO	Soja grossa estufada com tomate e macarronete	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Nabiças	
	Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão	1
VEGETARIANO	Tortilha de batata e pimentos com arroz branco	3,7
TWIST	Quiche de frango e bacon	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Lombardo	
	Lombos de perca no forno com tomate e orégãos e batata assada	4
VEGETARIANO	Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz	
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Grão com agrião	
	Bifanas estufadas com esparguete	1
VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz	
TWIST	Bifana no pão	1
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

18 a 22 de maio de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Abóbora com espinafres	
	Salada de salmão desfiado com laçarotes e ervilhas	1,4
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de cenoura	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de lentilhas	
	Perna de peru assada com molho de laranja e arroz	
VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6
HORTÍCOLAS	Tomate, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Caldo verde	
	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, grão, batata, ovo, azeitonas e salsa)	4
VEGETARIANO	Strogonof de seitan com cogumelos e esparguete	1, 6
TWIST	Wrap de atum, ovo cozido, alface e cenoura	1,3,4,6,7,10
HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura saltaeada /salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Feijão branco com couve	
	Almondegas de vaca de tomatada com manjeriço e macarronete	1,6,12
VEGETARIANO	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas	6
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Brócolos	
	Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)	4
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, soja e pimentos) com arroz	1, 6
TWIST	Sandes de ovo mexido e queijo	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

25 a 29 de maio de 2026

ALERGÉNICOS

SEG

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor	1,6,12
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz	
HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Cenoura com lentilhas	
	Arroz de cavala com grelos	4
VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Grelos	
	Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com esparguete	1, 6, 7
TWIST	Sandes de carne assada com alface e tomate	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Gelado / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)	1,4,7
VEGETARIANO	Arroz de grão com cenoura e espinafres	1,6
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Creme de couve flôr	
	Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)	1
VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	6
TWIST	Pizza de fiambre e queijo	1,3,6,7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	