



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

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

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

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)

HORTÍCOLAS

Tomate, cenoura e couve roxa

1,3,4,6,7,10

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, couve roxa 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 |
| 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 | |
| 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 |
| HORTÍCOLAS | Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate | |
| SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | |

QUI

| | | |
|-------------|---|--------|
| SOPA | Feijão branco com couve | |
| | Almôndegas 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 |
| 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

ALERGÉNEOS

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 arroz | 1, 6, 7 |
| 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 | Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete) | 1,6 |
| HORTÍCOLAS | Bróculos 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 seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) | 1,6 |
| HORTÍCOLAS | Alface, tomate e couve roxa | |
| SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | |