



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C	
SEG	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	86	86
		Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	299	374
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, espinafres, tomate e azeitonas	1, 12	250	348
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	53	71
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 4	365	365	
TER	SOPA	Creme de couve flor	-	81	81
		Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293	
QUA	SOPA	Grelos	-	96	96
		Jardineira de vitela (vitela, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	366	441
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	271	352
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69/41	69/41
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252	
QUI	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	93	93
		Bacalhau com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres e béchamel)	1, 4, 7	222	280
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada)	3	191	240
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	-	44	62
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301	
SEX	SOPA	Feijão encarnado com lombardo	1	103	103
		Estufadinho de frango, feijão verde, cenoura e cotovelinhos	1	207	190
	VEGETARIANO	Estufadinho de seitan, feijão verde, cenoura e cotovelinhos	1, 6	132	240
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	47	65
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: **1** - Cereais que contêm glúten; **2** - Crustáceos; **3** - Ovos; **4** - Peixe; **5** - Amendoins; **6** - Soja; **7** - Leite; **8** - Frutos de casca rija; **9** - Aipo; **10** - Mostarda; **11** - Sementes de sésamo; **12** - Dióxido de enxofre e sulfitos; **13** - Tremoços; **14** - Moluscos. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação). O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar. A refeição inclui um pão de mistura. **A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.**



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Creme de grão e brócolos	-	93	93
	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	207	248
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de grelos	12	206	258
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	44	62
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Agrião	-	103	103
	Rolo de carne (misto) no forno com esparguete	1,6	166	210
VEGETARIANO	Seitan no forno com esparguete	1, 6	160	223
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	47	65
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Curgete com hortelã	-	87	87
	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	-	46	64
SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	128 / 41	128 / 44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 5, 7	326	326

QUI

SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123 / 85	123 / 85
	Peru lascado estufado com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e arroz	-	378	457
VEGETARIANO	Feijão estufado com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e arroz	-	388	459
HORTÍCOLAS	Alface e cenoura	-	73	91
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Couve portuguesa	-	81	118
	Filetes de pescada com limão e puré de batata e cenoura	4, 7	176	216
VEGETARIANO	Soja estufada com puré de batata e cenoura	1	179	249
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas	-	81	101
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
	Bolonhesa de atum (esparguete)	1, 4	291	355
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas (esparguete)	1	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Alface	-	84	84
	Chilli vegetariano (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz	6	291	355
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, soja e cenoura) com arroz	6	311	364
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	-	58	83
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e fusilli tricolor	1	353	429
VEGETARIANO	Seitan estufado com fusilli tricolor	1,6	307	411
HORTÍCOLAS	Esparregado de espinafres	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

QUI

SOPA	Lombardo	-	99	99
	Pescada lascada com batata cozida, feijão verde e cenoura	4	289	374
VEGETARIANO	Grão de bico com batata cozida, feijão verde e cenoura	-	320	379
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	51	69
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Nabiças	-	100	100
	Nuggets de frango com arroz de ervilhas e cenoura	1, 6, 7	372	432
VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas, cenoura e couve flor com arroz	-	240	318
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Grelos	-	87	87
	Ovos mexidos macedónia e esparguete	1, 3	299	410
VEGETARIANO	Ovos mexidos macedónia e fusili	1, 3	299	410
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Feijão manteiga	-	92	92
	Hamburgueres de aves com arroz de tomate	1, 6, 12	271	335
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz de tomate	1, 3, 7, 9	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Abóbora	-	83	83
	Salada de cavala, batata e feijão frade	4	430	522
VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, brócolos e cenoura	-	412	461
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	67	85
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	102	102
	Pernas de frango assado com arroz de cenoura	-	393	484
VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de cenoura	1, 6	214	296
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	-	110	110
	Massada de pescada (cotovelinhos) com ervilhas e coentros	1, 4	143	206
VEGETARIANO	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	255
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	47	67
SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365