



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

4 a 8 de maio de 2026

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA	Ervilhas com hortelã	
	Roti de peru no forno com ervas de provence e arroz de grelos	
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6,12
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	
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 grão com coentros	
	Filetes de pescada no forno com pimentos e batata estufada	4
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata estufada	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1,7

QUA

SOPA	Creme de legumes com massinha	1
	Arroz de aves (frango e peru) no forno com chouriço	6,7,12
VEGETARIANO	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7

QUI

SOPA	Cenoura com lombardo	
	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
HORTÍCOLAS	Alface	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1,6,7

SEX

SOPA	Espinafres	
	Bacalhau com espinafres (migas de bacalhau, espinafres, batata palha e molho bechâmel)	1,4,7
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e molho bechâmel)	1,7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	
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

11 a 15 de maio de 2026

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA

Feijão verde laminado

Bolonhesa de vitela (esparguete)

1

VEGETARIANO

Bolonhesa de soja (esparguete)

1, 6

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

TER

SOPA

Creme de cenoura

Arroz de atum

4

VEGETARIANO

Arroz de lentilhas e espinafres

HORTÍCOLAS

Alface, cenoura e milho

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

SOPA

Nabiças

Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjericão

1

VEGETARIANO

Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjericão)

1

HORTÍCOLAS

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

QUI

SOPA

Lombardo

Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada

4

VEGETARIANO

Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)

3

HORTÍCOLAS

Couves de bruxelas e cenoura cozida

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

SOPA

Grão com espinafres

Bifanas estufadas com cogumelos e arroz de cenoura

12

VEGETARIANO

Grão estufado com cogumelos e arroz de cenoura

1, 12

HORTÍCOLAS

Tomate, milho 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

18 a 22 de maio de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA

Abóbora com ervilhas

Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho

4

VEGETARIANO

Estufadinho de seitan, cenoura e brócolos com arroz de tomate

1, 6

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

TER

SOPA

Creme de beterraba

Almôndegas de vaca de tomatada com massa espiral tricolor

1, 12

VEGETARIANO

Soja de tomatada com massa espiral tricolor

1, 6

HORTÍCOLAS

Alface, cenoura e beterraba

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

SOPA

Caldo verde

Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

4

VEGETARIANO

Jardineira de cogumelos (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

9, 12

HORTÍCOLAS

Incorporado no prato

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

QUI

SOPA

Feijão branco com couve

Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e macarronete

1

VEGETARIANO

Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e macarronete

1

HORTÍCOLAS

Espargado de espinafres

1, 7, 12

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

SOPA

Brócolos

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

VEGETARIANO

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

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

25 a 29 de maio de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos	1, 4
VEGETARIANO	Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1
	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Grelos	
	Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete	1
VEGETARIANO	Esparguete com ratatui	1
HORTÍCOLAS	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

QUI

SOPA	Cenoura com lentilhas	
	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)	3, 4
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)	3
HORTÍCOLAS	Alface e cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Creme de couve flor	
	Carne de vaca estufada com cenoura, feijão verde e arroz	
VEGETARIANO	Seitan estufado com cenoura, feijão verde e arroz	1, 6
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7