



ementa

DA SEMANA

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

1 a 5 de junho de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Creme de grão e brócolos	
	Rolo de carne (misto) com arroz de ervilhas e batata frita	1,6,12
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz de ervilhas e batata frita	1,6,7
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
SOBREMESA	Gelado / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Agrião	
	Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa	3,4
VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1,7
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Curgete com coentros	
	Bifes de frango salteados com cogumelos e esparguete	1,12
VEGETARIANO	Empadão de soja (com puré de batata)	6,7,12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		

SEX

SOPA	Couve portuguesa	
	Arroz malandrinho de pescada	4
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

8 a 12 de junho de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Feijão verde laminado	
	Arroz de frango (desfiado) no forno	
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de cenoura	
	Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura	4
VEGETARIANO	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete) e arroz	6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		

QUI

SOPA	Alface	
	Filetes de perca no forno com pimentos e arroz	4
VEGETARIANO	Alho francês à brás	3
HORTÍCOLAS	Ratatuile (beringela, cenoura e curgete)	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Nabiças	
	Esparguete à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos, queijo e natas)	1, 6, 7
VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	
SOBREMESA	Mousse de chocolate/ Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7