



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

1 a 5 de junho de 2026

ALERGÊNIOS

SEG

SOPA	Creme de cenoura	
	Nuggets com arroz de cenoura e batata frita	1,6,7
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz de cenoura e batata frita	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Gelado/ Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7

TER

SOPA	Espinafres	
	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
VEGETARIANO	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1,7

QUA

SOPA	Curgete com hortelã	
	Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete	1
VEGETARIANO	Seitan estufado com pimentos e esparguete	1,6
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7

QUI

SOPA		
	FERIADO	
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		

SEX

SOPA	Couve portuguesa	
	Arroz de cavala com espinafres	4
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	9,12
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
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

8 a 12 de junho de 2026

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA

Feijão verde laminado

Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho e cenoura) com arroz

6

VEGETARIANO

Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho e cenoura) com arroz

6

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e pimentos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

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

1, 7

TER

SOPA

Alface

Filetes de perca no forno com limão, coentros e batata estufada

4

VEGETARIANO

Ovo cozido com batata estufada

3

HORTÍCOLAS

Couves de bruxelas e abóbora no forno

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

SOPA

FERIADO

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

QUI

SOPA

Feijão branco e lombardo

Salada quente de pescada (laçarotes, brocólos, cenoura cozida)

1, 4

VEGETARIANO

Salada de grão, laçarotes, brocólos, cenoura cozida

1

HORTÍCOLAS

Brócolos e cenoura cozidos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 6, 7

SEX

SOPA

Nabiças

Cubinhos de peru estufados com ervilhas e puré de batata

7, 12

VEGETARIANO

Estufadinho de ervilhas com arroz

HORTÍCOLAS

Alface, cenoura e pepino

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

15 a 19 de junho de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA

Espinafres

Ovos mexidos com macedónia e esparguete

1, 3

VEGETARIANO

Ovos mexidos com macedónia e esparguete

1, 3

HORTÍCOLAS

Salada de 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

TER

SOPA

Caldo verde

Bifanas estufadas com arroz de cenoura

VEGETARIANO

Seitan estufado com arroz de cenoura

HORTÍCOLAS

Couve roxa, cenoura e tomate

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

SOPA

Couve

Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde

1, 4

VEGETARIANO

Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde

1

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

QUI

SOPA

Creme de beterraba

Arroz de aves (frango e peru desfiado) no forno

VEGETARIANO

Arroz soja fina e cogumelos no forno

6, 12

HORTÍCOLAS

Incorporado no prato

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 6, 7

SEX

SOPA

Cenoura com ervilhas

Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata palha)

4, 7

VEGETARIANO

Alho francês com natas (alho francês, natas, batata palha)

7

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

22 a 26 de junho do 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA

Grelos

Bolonhesa de atum

1, 4

VEGETARIANO

Bolonhesa de soja

1, 6

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e pimentos

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 couve-flor

Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, salsichas, ervilhas, pimentos e açafrão)

1, 6

VEGETARIANO

Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura, pimentos e açafrão)

HORTÍCOLAS

Alface e tomate

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

SOPA

Abóbora

Salada de ovo cozido, batata, feijão frade e salsa

3

VEGETARIANO

Salada de ovo, batata, feijão frade e salsa

3

HORTÍCOLAS

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

Juliana (lombardo e cenoura)

Pernas de frango assado com tomilho e arroz de cenoura

VEGETARIANO

Seitan estufado de cebolada com arroz de cenoura

1, 6

HORTÍCOLAS

Feijão verde salteado com milho e cogumelos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

SOPA

Alho francês com cenoura ralada e grão

Massada de perca (macarronete) com coentros

1, 4

VEGETARIANO

Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros

1

HORTÍCOLAS

Alface 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

29 de junho a 30 de junho de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Ervilhas com hortelã	
VEGETARIANO	Arroz de cavala com grelos	4
HORTÍCOLAS	Arroz de lentilhas com cenoura e grelos	6, 12
SOBREMESA	Alface, cenoura e milho	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Creme de grão com coentros	
VEGETARIANO	Frango assado com arroz de cenoura e batata frita	
HORTÍCOLAS	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz e batata frita	1,3,6,7,9,11
SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	
LANCHE	Mousse de chocolate/Fruta da época (3 variedades disponíveis)	7
	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA		
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		

QUI

SOPA		
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		

SEX

SOPA		
VEGETARIANO		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		