



ementa

DA SEMANA

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

6 a 10 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Creme de grão e brócolos	1,4
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas	
	HORTÍCOLAS	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	
	SOBREMESA	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Agrião	1,6,12
	VEGETARIANO	Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas	
	HORTÍCOLAS	Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas	
	SOBREMESA	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Curgete com coentros	4,3
	VEGETARIANO	Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa	
	HORTÍCOLAS	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	
	SOBREMESA	Alface, espinafres e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	7,12
	VEGETARIANO	Pernas de frango assadas com puré de batata	
	HORTÍCOLAS	Feijão estufado com espinafres e arroz	
	SOBREMESA	Alface, tomate e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Couve portuguesa	14
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de pota	
	HORTÍCOLAS	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	
	SOBREMESA	Alface, couve roxa e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa DA SEMANA

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

13 a 17 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Feijão verde laminado	ALERGÉNEOS
		Arroz de frango (desfiado) no forno	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Alface	ALERGÉNEOS
		Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos	
	VEGETARIANO	Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete) e arroz	
	HORTÍCOLAS	Ratatuile (beringela, cenoura e curgete)	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Creme de cenoura	ALERGÉNEOS
		Chilli (carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	
	VEGETARIANO	Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com bulgur	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Feijão branco e lombardo	ALERGÉNEOS
		Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura	
	VEGETARIANO	Alho francês à brás	
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Nabiças	ALERGÉNEOS
		Caril de frango (peito) com maçã e arroz	
	VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa DA SEMANA

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

20 a 24 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Grelhos	1,3,4,7
	VEGETARIANO	Lasanha de atum	
	HORTÍCOLAS	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	
	SOBREMESA	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Creme de couve flôr	3
	VEGETARIANO	Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, ervilhas, cenoura e pimentos)	
	HORTÍCOLAS	Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)	
	SOBREMESA	Alface, couve roxa e tomate	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Abóbora	3,4
	VEGETARIANO	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e salsa)	
	HORTÍCOLAS	Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos	
	SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	1,6,7,12
	VEGETARIANO	Pernas de frango assado com arroz	
	HORTÍCOLAS	Seitan estufado com puré de batata	
	SOBREMESA	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	1,3,4,14
	VEGETARIANO	Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura	
	HORTÍCOLAS	Lasanha de soja	
	SOBREMESA	Alface e couve roxa	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa DA SEMANA

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

27 a 31 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Cenoura com ervilhas	1,6,12
	Hamburgueres de vitela no forno com esparguete		
	VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata e salsa)	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Caldo verde	4
	Filetes de pescada com molho de tomate e batata assada		
	VEGETARIANO	Tofu salteado com fusili tricolor e macedónia	
	HORTÍCOLAS	Alface , espinafres e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Couve	6
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombo, cenoura e chouriço) com arroz branco		
	VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Creme de beterraba	1,4
	Cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde		
	VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	
	HORTÍCOLAS	Espinafres, alface e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Espinafres	1
	Bifinhos de peru salteados cogumelos e fusili tricolor		
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombo e cenoura) com arroz	
	HORTÍCOLAS	Lombo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	