



ementa

DA SEMANA

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

6 a 10 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de grão e brócolos

Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas

1,4

Bifes de tofu estufados com tomate e arroz

6

Alface, couve roxa e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Agrião

Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas

1,6,12

Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas

1

Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Curgete com coentros

Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa

4,3

Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)

1,7

Alface, espinafres e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura c/ hortelã

Pernas de frango assadas com puré de batata

7,12

Feijão estufado com espinafres e arroz

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Couve portuguesa

Arroz malandrinho de pota

14

Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada

1,6

Alface, couve roxa e milho

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

ALERGÉNIOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão verde laminado

Arroz de frango (desfiado) no forno

Bolonhesa de soja (esparguete)

Salada de alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alface

Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos

Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete) e arroz

Ratatuile (beringela, cenoura e curgete)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

6

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura

Chilli (carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco

Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com bulgur

Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,12

1

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco e lombardo

Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura

Alho francês à brás

Couves de bruxelas e cenoura cozidos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

3

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

Caril de frango (peito) com maçã e arroz

Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz

Alface, cenoura e pepino

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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grelos

Lasanha de atum

Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros

Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,4,7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de couve flôr

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

Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)

Alface, couve roxa e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

3

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Abóbora

Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e salsa)

Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

3,4

1

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Juliana (lombardo e cenoura)

Pernas de frango assado com arroz

Seitan estufado com puré de batata

Feijão verde salteado com milho e cogumelos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,7,12

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura

Lasanha de soja

Alface e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,4,14

1,3,6,7



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

27 a 31 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Cenoura com ervilhas

Hamburgueres de vitela no forno com esparguete

1,6,12

Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata e salsa)

3

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Caldo verde

Filetes de pescada com molho de tomate e batata assada

4

Tofu salteado com fusili tricolor e macedónia

1,6

Alface, espinafres e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Couve

Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombrado, cenoura e chouriço) com arroz branco

6

Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde

1

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de beterraba

Cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde

1,4

Empadão de soja (puré de batata)

6,7,12

Espinafres, alface e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Espinafres

Bifinhos de peru salteados cogumelos e fusili tricolor

1

Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz

Lombardo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)