



# ementa DA SEMANA

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

3 a 7 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

|            |             |   |          |
|------------|-------------|---|----------|
| <b>SEG</b> | SOPA        | Ervilhas com hortelã  | 1, 6, 12 |
|            |             | <b>Almondegas de aves estufadas com esparguete</b>                                      |          |
|            | VEGETARIANO | Soja estufada com cogumelos e arroz   |          |
|            | HORTÍCOLAS  | Legumes assados (cenoura, berlingela, milho e curgete)                                  |          |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)   |          |
| <b>TER</b> | SOPA        | Creme de cenoura  | 4,7,12   |
|            |             | <b>Lombos de salmão no forno com ervas de provence e puré de batata</b>                 |          |
|            | VEGETARIANO | Hamburgueres vegetarianos no forno com esparguete                                       |          |
|            | HORTÍCOLAS  | Alface, tomate e pimentos   |          |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)   |          |
| <b>QUA</b> | SOPA        | Agrião  | 6        |
|            |             | <b>Arroz de pato com chouriço</b>   |          |
|            | VEGETARIANO | Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)                         |          |
|            | HORTÍCOLAS  | Alface, tomate e cenoura  |          |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)   |          |
| <b>QUI</b> | SOPA        | Espinafres  | 1,4,7    |
|            |             | <b>Bacalhau gratinado com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)</b> |          |
|            | VEGETARIANO | Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura   |          |
|            | HORTÍCOLAS  | Alface, cenoura e tomate  |          |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)   |          |
| <b>SEX</b> | SOPA        | Creme de grão   | 1        |
|            |             | <b>Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão</b>              |          |
|            | VEGETARIANO | Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, berlingela, milho e curgete) e macarrão  |          |
|            | HORTÍCOLAS  | Tomate, cenoura e couve roxa  |          |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)   |          |



# ementa DA SEMANA

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

10 a 14 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

|            |  |   |        |
|------------|--|---|--------|
| <b>SEG</b> | SOPA   | Feijão verde laminado   | 1,6,12 |
|            | <b>Bolonhesa de vitela com esparguete</b>                              |   |        |
|            | VEGETARIANO  | Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)                             |        |
|            | HORTÍCOLAS   | Alface, couve roxa e tomate   |        |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                             |        |
| <b>TER</b> | SOPA   | Creme de cenoura com arroz  | 4      |
|            | <b>Empadão de atum com espinafres (arroz)</b>                          |   |        |
|            | VEGETARIANO  | Soja grossa estufada com tomate e macarronete                         |        |
|            | HORTÍCOLAS   | Alface, cenoura e beterraba   |        |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                             |        |
| <b>QUA</b> | SOPA   | Nabiças   | 1      |
|            | <b>Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão</b>     |   |        |
|            | VEGETARIANO  | Tortilha de batata e pimentos com arroz branco                        |        |
|            | HORTÍCOLAS   | Alface, tomate e cenoura  |        |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                             |        |
| <b>QUI</b> | SOPA   | Lombardo  | 4      |
|            | <b>Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada</b> |   |        |
|            | VEGETARIANO  | Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz |        |
|            | HORTÍCOLAS   | Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate       |        |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                             |        |
| <b>SEX</b> | SOPA   | Grão com agrião   | 1      |
|            | <b>Bifanas estufadas com esparguete</b>                                |   |        |
|            | VEGETARIANO  | Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz                |        |
|            | HORTÍCOLAS   | Tomate, milho e couve roxa  |        |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                             |        |



# ementa DA SEMANA

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

17 a 21 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

|            |             |  |        |
|------------|-------------|--|--------|
| <b>SEG</b> | SOPA        | Abóbora com ervilhas   | 1,4,14 |
|            |             | <b>Douradinhos de pescada com arroz de cenoura</b>                               |        |
|            | VEGETARIANO | Ovos mexidos com arroz de cenoura  |        |
|            | HORTÍCOLAS  | Alface, tomate e cenoura   |        |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)  |        |
| <b>TER</b> | SOPA        | Creme de lentilhas   | 1      |
|            |             | <b>Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete</b>                    |        |
|            | VEGETARIANO | Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)                     |        |
|            | HORTÍCOLAS  | Tomate, couve roxa e milho   |        |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)  |        |
| <b>QUA</b> | SOPA        | Caldo verde  | 4      |
|            |             | <b>Lombos de salmão no forno (com ervas de provence e limão) e batata assada</b> |        |
|            | VEGETARIANO | Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco           |        |
|            | HORTÍCOLAS  | Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate                       |        |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)  |        |
| <b>QUI</b> | SOPA        | Feijão branco com couve  | 1,6,12 |
|            |             | <b>Almôndegas de vaca de tomatada com manjericão e macarronete</b>               |        |
|            | VEGETARIANO | Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas                  |        |
|            | HORTÍCOLAS  | Alface, cenoura e beterraba  |        |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)  |        |
| <b>SEX</b> | SOPA        | Brócolos   | 4      |
|            |             | <b>Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)</b>                              |        |
|            | VEGETARIANO | Strogonof de seitan com cogumelos e esparguete                                   |        |
|            | HORTÍCOLAS  | Alface, tomate e couve roxa  |        |
|            | SOBREMESA   | Fruta da época (3 variedades disponíveis)  |        |



# ementa DA SEMANA

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

**24 a 28 de novembro de 2025**

ALERGÉNEOS

|            |  |   |         |
|------------|--|---|---------|
| <b>SEG</b> | SOPA   | Alho francês com cenoura ralada                                   | 1,6,12  |
|            | <b>Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor</b>                       |   |         |
|            | VEGETARIANO  | Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz               |         |
|            | HORTÍCOLAS   | Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate     |         |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                         |         |
| <b>TER</b> | SOPA   | Cenoura com lentilhas   | 4       |
|            | <b>Arroz de cavala com grelos</b>  |   |         |
|            | VEGETARIANO  | Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde) |         |
|            | HORTÍCOLAS   | Alface, cenoura e pimentos  |         |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                         |         |
| <b>QUA</b> | SOPA   | Grelos  | 1, 6, 7 |
|            | <b>Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)</b>          |   |         |
|            | VEGETARIANO  | Hamburgueres vegetarianos com arroz                               |         |
|            | HORTÍCOLAS   | Alface, tomate e milho  |         |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                         |         |
| <b>QUI</b> | SOPA   | Juliana (lombardo e cenoura)                                      | 1,4,7   |
|            | <b>Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)</b> |   |         |
|            | VEGETARIANO  | Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)                        |         |
|            | HORTÍCOLAS   | Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura              |         |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                         |         |
| <b>SEX</b> | SOPA   | Creme de couve flôr   | 1       |
|            | <b>Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)</b>              |   |         |
|            | VEGETARIANO  | Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)   |         |
|            | HORTÍCOLAS   | Alface, tomate e couve roxa                                       |         |
|            | SOBREMESA  | Fruta da época (3 variedades disponíveis)                         |         |