



ementa

DA SEMANA

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

3 a 7 de novembro de 2025

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Ervilhas com hortelã

Almondegas de aves estufadas com esparguete

Soja estufada com cogumelos e arroz

Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

ALERGÉNEOS

1, 6, 12

6, 12

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura

Lombos de salmão no forno com ervas de provence e puré de batata

Hamburgueres vegetarianos no forno com esparguete

Alface, tomate e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4,7,12

1,6

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Agrião

Arroz de pato com chouriço

Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

6

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Espinafres

Bacalhau gratinado com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)

Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura

Alface, cenoura e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,4,7

3

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de grão

Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão

Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e macarrão

Tomate, cenoura e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1

1,6

ementa

DA SEMANA

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

10 a 14 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão verde laminado

Bolonhesa de vitela com esparguete

1,6,12

Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)

Alface, couve roxa e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura com arroz

Empadão de atum com espinafres (arroz)

4

Soja grossa estufada com tomate e macarronete

1,6

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão

1

Tortilha de batata e pimentos com arroz branco

3,7

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Lombardo

Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada

4

Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz

Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grão com agrião

Bifanas estufadas com esparguete

1

Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz

Tomate, milho e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)



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

17 a 21 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Abóbora com ervilhas

Douradinhos de pescada com arroz de cenoura

Ovos mexidos com arroz de cenoura

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,4,14

3

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de lentilhas

Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete

Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

Tomate, couve roxa e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1

6

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Caldo verde

Lombos de salmão no forno (com ervas de provenç e limão) e batata assada

Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco

Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco com couve

Almôndegas de vaca de tomatada com manjeriçã e macarronete

Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,12

6

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Brócolos

Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)

Strogonof de seitan com cogumelos e esparguete

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

1,6,7

ementa

DA SEMANA

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

24 a 28 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor

1,6,12

Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz

Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Cenoura com lentilhas

Arroz de cavala com grelos

4

Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Alface, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Grelos

Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

Hamburgueres vegetarianos com arroz

1, 6, 7

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Juliana (lombardo e cenoura)

Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)

1,4,7

Bolonesa de soja e cogumelos (esparguete)

1,6

Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de couve flôr

Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)

1

Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)

1,6

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)