



# ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

3 a 7 de novembro de 2025

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Ervilhas com hortelã

**Roti de peru no forno com ervas de provençe e arroz de grelos**

Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos

Legumes assados (cenoura, beringela, milho e courgette)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

6, 9, 12

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de grão com coentros

**Filetes de pescada no forno com pimentos e batata estufada**

Hamburgueres vegetarianos no forno com batata estufada

Alface, tomate e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

4

1,3,6,7,9,11

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de legumes com massinha

**Arroz de pato com chouriço**

Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)

Alface, cenoura e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1

6

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Cenoura com lombardo

**Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)**

Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)

Alface

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1

1

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Espinafres

**Bacalhau com espinafres (migas de bacalhau, alho francês, batata palha e molho bechâmel)**

Alho francês com natas (alho francês, batata palha e molho bechâmel)

Alface, tomate e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 4, 7

1, 7

1, 7



# ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

10 a 14 de novembro de 2025

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão verde laminado

**Bolonhesa de vitela (esparguete)**

Bolonhesa de soja (esparguete)

Alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1

1, 6

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de cenoura

**Arroz de atum**

Arroz de lentilhas e espinafres

Alface, cenoura e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

4

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Nabiças

**Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjerição**

Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjerição)

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1

1

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Lombardo

**Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada**

Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)

Couves de bruxelas e cenoura cozida

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

4

3

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Grão com espinafres

**Bifanas estufadas com cogumelos e esparguete**

Grão estufado com cogumelos e esparguete

Tomate, milho e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 9, 12

1, 9, 12

1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

17 a 21 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Abóbora com ervilhas

**Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho**

4

Estufadinho de seitan, cenoura e brócolos com arroz de tomate

1, 6

Alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de beterraba

**Almôndegas de vaca de tomatada com massa espiral tricolor**

1, 6, 12

Soja de tomatada com massa espiral tricolor

1, 6

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Caldo verde

**Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)**

4

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

9, 12

Incorporado no prato

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão branco com couve

**Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e macarronete**

1

Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e macarronete

1

Esparregado de espinafres

1, 12

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Brócolos

**Ovos mexidos com arroz de feijão**

3

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta

1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

24 a 28 de novembro de 2025

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

**Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos**

Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos

Alface, tomate e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

SOPA

Sopa de tomate com massinhas

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

**Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho**

Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho

Alface, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

SOPA

Grelos

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

**Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete**

Esparguete com ratatui

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

SOPA

Cenoura com lentilhas

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

**Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)**

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

Alface e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

SOPA

Creme de couve flôr

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

**Carne de vaca estufada com cenoura, feijão verde e arroz**

Seitan estufado com cenoura, feijão verde e arroz

Incorporado no prato

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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