



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

3 a 7 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Ervilhas com hortelã	
	VEGETARIANO	Roti de peru no forno com ervas de provence e arroz de grelos	
	HORTÍCOLAS	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 9, 12
	SOBREMESA	Legumes assados (cenoura, berinjela, milho e courgette)	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	VEGETARIANO	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Creme de grão com coentros	
	SOBREMESA	Filetes de pescada no forno com pimentos e batata estufada	4
	LANCHE	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata estufada	1,3,6,7,9,11
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
QUA	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	VEGETARIANO	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	SOPA	Creme de legumes com massinha	1
	SOBREMESA	Arroz de pato com chouriço	6
	LANCHE	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	
QUI	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	VEGETARIANO	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Cenoura com lombardo	
	SOBREMESA	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
SEX	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
	HORTÍCOLAS	Alface	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
	SOPA	Espinafres	
SEX	SOBREMESA	Bacalhau com espinafres (migas de bacalhau, alho francês, batata palha e molho bechámel)	1, 4, 7
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e molho bechámel)	1, 7
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

10 a 14 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Feijão verde laminado	
	Bolonhesa de vitela (esparguete)		1
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)		1, 6
HORTÍCOLAS	Alface e tomate		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)		
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta		1, 7
TER	SOPA	Creme de cenoura	
	Arroz de atum		4
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e espinafres		
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)		
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta		1, 7
QUA	SOPA	Nabiças	
	Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjericão		1
VEGETARIANO	Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjericão)		1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)		
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta		1, 7
QUI	SOPA	Lombardo	
	Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada		4
VEGETARIANO	Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)		3
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)		
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta		1, 6, 7
SEX	SOPA	Grão com espinafres	
	Bifanas estufadas com cogumelos e esparguete		1, 9, 12
VEGETARIANO	Grão estufado com cogumelos e esparguete		1, 9, 12
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa		
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)		
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta		1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

17 a 21 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Abóbora com ervilhas	
		Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho	4
	VEGETARIANO	Estufadinho de seitan, cenoura e brócolos com arroz de tomate	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER	SOPA	Creme de beterraba	
		Almôndegas de vaca de tomatada com massa espiral tricolor	1, 6, 12
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com massa espiral tricolor	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA	SOPA	Caldo verde	
		Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4
	VEGETARIANO	Jardineira de cogumelos (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	9, 12
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI	SOPA	Feijão branco com couve	
		Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e macarronete	1
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e macarronete	1
	HORTÍCOLAS	Esparragado de espinafres	1, 12
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
SEX	SOPA	Brócolos	
		Ovos mexidos com arroz de feijão	3
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de feijão	3
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte 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

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos	1, 4
	HORTÍCOLAS	Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos	1
	SOBREMESA	Alface, tomate e pepino	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
TER	SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
	HORTÍCOLAS	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
	SOBREMESA	Alface, cenoura e pimentos	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA	SOPA	Grelos	
	VEGETARIANO	Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete	1
	HORTÍCOLAS	Esparguete com ratatui	1
	SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI	SOPA	Cenoura com lentilhas	
	VEGETARIANO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)	3, 4
	HORTÍCOLAS	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)	3
	SOBREMESA	Alface e cenoura ralada	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
SEX	SOPA	Creme de couve flôr	
	VEGETARIANO	Carne de vaca estufada com cenoura, feijão verde e arroz	
	HORTÍCOLAS	Seitan estufado com cenoura, feijão verde e arroz	1, 6
	SOBREMESA	Incorporado no prato	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7