



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

2 a 5 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

FERIADO

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

TWIST

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

Baguete de cavala com alface e cenoura

1,4

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

TWIST

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

Wrap de atum com alface, couve roxa e cenoura ralada

1,3,4,6,7,10

Alface, couve roxa e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)



ementa

DA SEMANA

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

9 a 12 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

FERIADO

TER

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

QUA

VEGETARIANO

TWIST

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

Baquete com cavala, tomate e alface

Ratatuile (beringela, cenoura e curgete)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

6

1, 4

QUI

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 esparguete

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,12

1,6,12

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco e lombardo

Salada quente de cavala, batata cozida e feijão verde

Alho francês à brás

Sandes de ovo mexido com alface e tomate

Alface e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

3

1, 3

ementa

DA SEMANA

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

15 a 19 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Grelos	
	Bolonhesa de atum (esparguete)	1,4
VEGETARIANO	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	
HORTÍCOLAS	Salada de tomate, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de couve flôr	
	Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, ervilhas, cenoura e pimentos)	
VEGETARIANO	Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)	3
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Abóbora	
	Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura	1,3,4,14
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com espinafres, abóbora e arroz	
TWIST	Wrap de calamares com alface e tomate	1,3,6,7,10,14
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Pernas de frango assado com arroz	
VEGETARIANO	Seitan estufado com puré de batata	1,6,7,12
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Bacalhau com natas (bacalhau, natas e batata palha)	1, 4, 7
VEGETARIANO	Jardineira de soja grossa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	6
TWIST	Sandes de ovo mexido com alface	1, 3, 7
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	
SOBREMESA	Pudim / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	3, 7/-