



ementa DA SEMANA

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

2 a 5 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA		
	FERIADO		
	VEGETARIANO		
	HORTÍCOLAS		
	SOBREMESA		
TER	SOPA	Agrião	
		Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas	1,6,12
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas	1
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Curgete com coentros	
		Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa	4,3
	VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1,7
	TWIST	Baguete de cavala com alface e cenoura	1,4
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
QUI	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	
		Pernas de frango assadas com puré de batata	7,12
	VEGETARIANO	Feijão estufado com espinafres e arroz	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SEX	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Creme de grão e brócolos	
		Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas	1, 4
	VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	6
	TWIST	Wrap de atum com alface, couve roxa e cenoura ralada	1,3,4,6,7,10
HORTÍCOLAS	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
	SOBREMESA	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

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

FERIADO

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão verde laminado

Arroz de frango (desfiado) no forno

VEGETARIANO

Bolonhesa de soja (esparguete)

1, 6

HORTÍCOLAS

Salada de alface, tomate e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Alface

Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos

4

VEGETARIANO

Tofu estufado com ratatouile (beringela, cenoura e curgete) e arroz

6

TWIST

Baquete com cavala, tomate e alface

1, 4

HORTÍCOLAS

Ratatouile (beringela, cenoura e curgete)

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Creme de cenoura

Chilli (carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco

1,6,12

VEGETARIANO

Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete

1,6,12

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e couve roxa

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Feijão branco e lombardo

Salada quente de cavala, batata cozida e feijão verde

4

VEGETARIANO

Alho francês à brás

3

TWIST

Sandes de ovo mexido com alface e tomate

1, 3

HORTÍCOLAS

Alface e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)



eMenta DA SEMANA

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

15 a 19 de dezembro de 2025

SEG

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

TER

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

QUA

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

QUI

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

SEX

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