



# Ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

2 a 5 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE	<b>SOPA</b>	FERIADO	
<b>TER</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	
		<b>Arroz de cavala com espinafres</b>	4
		Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	9, 12
		Alface, tomate e couve roxa	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUA</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE		Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	<b>SOPA</b>	Espinafres	
		<b>Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete</b>	1
		Seitan estufado com pimentos e esparguete	1, 6
		Feijão verde salteado com milho e cogumelos	9, 12
<b>QUI</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
		Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	<b>SOPA</b>	Curgete com hortelã	
		<b>Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa</b>	3
		Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
<b>SEX</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE		Alface e tomate	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
		Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
	<b>SOPA</b>	Creme de legumes (brócolos e couve flôr)	
		<b>Perna de frango no forno com laçarotes</b>	1
		Feijão estufado, cenoura, feijão verde e laçarotes	1
		Alface, tomate e milho	
		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

9 a 12 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE	<b>SOPA</b>	FERIADO	
<b>TER</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE	<b>SOPA</b>	Feijão verde laminado	
		<b>Bolonhesa de soja e cogumelos (macarronete)</b>	1, 6, 12
		Bolonhesa de soja e cogumelos (macarronete)	1, 6, 12
		Alface, tomate e pimentos	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUA</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE		logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	<b>SOPA</b>	Alface	
		<b>Filetes de perca no forno com limão, coentros e arroz de cenoura</b>	4
		Ovo cozido com arroz de cenoura	3
		Couves de bruxelas e abóbora no forno	
<b>QUI</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
		Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	
		<b>Empadão de carne de vaca com puré de batata</b>	1, 6, 7
		Empadão de lentilhas com arroz	
<b>SEX</b> VEGETARIANO HORTÍCOLAS SOBREMESA LANCHE		Alface, tomate e couve roxa	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
		logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	<b>SOPA</b>	Feijão branco e lombardo	
		<b>Salada quente de pescada (batata, brocós, cenoura cozida)</b>	4
		Salada quente de grão de bico, batata, brocós e cenoura cozida	
		Bróculos e cenoura cozidos	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
		Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7



# Ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

15 a 19 de dezembro de 2025

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b>	SOPA	Espinafres	
		<b>Ovos mexidos com macedónia e esparguete</b>	1, 3
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
<b>TER</b>	SOPA	Caldo verde	
		<b>Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz</b>	6
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
	HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
<b>QUA</b>	SOPA	Couve	
		<b>Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde</b>	1, 4
	VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
<b>QUI</b>	SOPA	Creme de beterraba	
		<b>Arroz de aves ( frango e peru desfiado) no forno</b>	
	VEGETARIANO	Arroz soja fina e cogumelos no forno	6, 9, 12
	HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
<b>SEX</b>	SOPA	Cenoura com ervilhas	
		<b>Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata palha)</b>	4, 7
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, natas, batata palha)	7
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7