



# ementa DA SEMANA

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

5 a 9 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura com ervilhas	1,6,12
	<b>Hamburgueres de vitela no forno com esparguete</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata e salsa)	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>TER</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde	4
	<b>Filetes de pescada com molho de tomate e batata assada</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu salteado com fusili tricolor e macedónia	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, espinafres e cenoura	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUA</b>	<b>SOPA</b>	Couve	6
	<b>Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombo, cenoura e chouriço) com arroz branco</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e milho	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUI</b>	<b>SOPA</b>	Creme de beterraba	1,4
	<b>Cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de soja (puré de batata)	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Espinafres, alface e milho	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>SEX</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	1
	<b>Bifinhos de peru salteados cogumelos e fusili tricolor</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada vegetariana (feijão, lombo e cenoura) com arroz	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Lombo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



# ementa DA SEMANA

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

12 a 16 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b>	<b>SOPA</b>	Ervilhas com hortelã	1, 6, 12
	<b>Almondegas de aves estufadas com esparguete</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada com cogumelos e arroz	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Legumes assados (cenoura, berinjela, milho e curgete)	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>TER</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	4,7,12
	<b>Lombos de salmão no forno com ervas de provence e puré de batata</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Hamburgueres vegetarianos no forno com esparguete	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e pimentos	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUA</b>	<b>SOPA</b>	Agrião	6
	<b>Arroz de pato com chouriço</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUI</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres	1,4,7
	<b>Bacalhau gratinado com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e tomate	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>SEX</b>	<b>SOPA</b>	Creme de grão	1
	<b>Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, berinjela, milho e curgete) e macarrão	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Tomate, cenoura e couve roxa	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



# ementa DA SEMANA

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

19 a 23 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b>	<b>SOPA</b>	Feijão verde laminado	1,6,12
	<b>Bolonhesa de vitela com esparguete</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, couve roxa e tomate	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>TER</b>	<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com arroz	4
	<b>Empadão de atum com espinafres (arroz)</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja grossa estufada com tomate e macarronete	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e beterraba	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUA</b>	<b>SOPA</b>	Nabiças	1
	<b>Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Tortilha de batata e pimentos com arroz branco	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUI</b>	<b>SOPA</b>	Lombardo	4
	<b>Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>SEX</b>	<b>SOPA</b>	Grão com agrião	1
	<b>Bifanas estufadas com esparguete</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Tomate, milho e couve roxa	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



# ementa DA SEMANA

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

26 a 30 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

<b>SEG</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com ervilhas	1,4,14
	<b>Douradinhos de pescada com arroz de cenoura</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Ovos mexidos com arroz de cenoura	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e cenoura	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>TER</b>	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas	1
	<b>Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Tomate, couve roxa e milho	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUA</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde	4
	<b>Lombos de salmão no forno (com ervas de provence e limão) e batata assada</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>QUI</b>	<b>SOPA</b>	Feijão branco com couve	1,6,12
	<b>Almôndegas de vaca de tomatada com manjericão e macarronete</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e beterraba	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
<b>SEX</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos	4
	<b>Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)</b>		
	<b>VEGETARIANO</b>	Strogonof de seitan com cogumelos e esparguete	
	<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	