

ementa

DA SEMANA

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

5 a 9 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Cenoura com ervilhas

Hamburgueres de vitela no forno com esparguete

1,6,12

Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata e salsa)

3

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Caldo verde

Filetes de pescada com molho de tomate e batata assada

4

Tofu salteado com fusili tricolor e macedónia

1,6

Alface, espinafres e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Couve

Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombrado, cenoura e chouriço) com arroz branco

6

Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde

1

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de beterraba

Cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde

1,4

Empadão de soja (puré de batata)

6,7,12

Espinafres, alface e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Espinafres

Bifinhos de peru salteados cogumelos e fusili tricolor

1

Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz

Lombardo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura

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

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Ervilhas com hortelã

Almondegas de aves estufadas com esparguete

1, 6, 12

Soja estufada com cogumelos e arroz

6, 12

Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura

Lombos de salmão no forno com ervas de provençe e puré de batata

4,7,12

Hamburgueres vegetarianos no forno com esparguete

1,6

Alface, tomate e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Agrião

Arroz de pato com chouriço

6

Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Espinafres

Bacalhau gratinado com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)

1,4,7

Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura

3

Alface, cenoura e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de grão

Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão

1

Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e macarrão

1,6

Tomate, cenoura e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)



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

19 a 23 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA Feijão verde laminado

Bolonhesa de vitela com esparguete

1,6,12

Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)

Alface, couve roxa e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura com arroz

Empadão de atum com espinafres (arroz)

4

Soja grossa estufada com tomate e macarronete

1,6

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão

1

Tortilha de batata e pimentos com arroz branco

3,7

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Lombardo

Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada

4

Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz

Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grão com agrião

Bifanas estufadas com esparguete

1

Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz

Tomate, milho e couve roxa

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

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Abóbora com ervilhas

Douradinhos de pescada com arroz de cenoura

1,4,14

Ovos mexidos com arroz de cenoura

3

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de lentilhas

Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete

1

Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

6

Tomate, couve roxa e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Caldo verde

Lombos de salmão no forno (com ervas de provenç e limão) e batata assada

4

Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco

Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco com couve

Almôndegas de vaca de tomatada com manjeriço e macarronete

1,6,12

Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas

6

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Brócolos

Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)

4

Strogonof de seitan com cogumelos e esparguete

1,6,7

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)