



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

2 a 6 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	<b>Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor</b>	1,6,12
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz	
HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Cenoura com lentilhas	
	<b>Arroz de cavala com grelos</b>	4
VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Grelos	
	<b>Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)</b>	
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz	1, 6, 7
TWIST	Sandes de carne assada com alface e tomate	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	<b>Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)</b>	1,4,7
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1,6
HORTÍCOLAS	Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de couve flôr	
	<b>Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)</b>	1
VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1,6
TWIST	Hamburguer misto no pão com queijo, alface e tomate	1,6,7,12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



# ementa

## DA SEMANA

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

9 a 13 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de grão e brócolos	
	<b>Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas</b>	1,4
VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Agrião	
	<b>Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas</b>	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

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Curgete com coentros	
	<b>Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa</b>	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	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	
	<b>Pernas de frango assadas com puré de batata</b>	7,12
VEGETARIANO	Feijão estufado com espinafres e arroz	
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Couve portuguesa	
	<b>Arroz malandrinho de pota</b>	14
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	1,6
TWIST	Pizza de queijo e chouriço	1,3,6,7
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	





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

16 a 20 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

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

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

**CARNAVAL**

SOPA

Creme de cenoura

**Empadão de vitela (com puré)**

Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete

TWIST

Hamburguer de vaca no pão com alface e tomate

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

7

1

1,6,12

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco e lombardo

**Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura**

Alho francês à brás

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

Couves de bruxelas e cenoura cozidos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

3

QUI

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

**Caril de frango (peito) com maçã e arroz**

Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz

Wrap de frango com alface e cenoura

Alface, cenoura e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,6,7,10



# ementa

## DA SEMANA

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

23 a 27 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grelos

**Massa gratinada com atum (macarronete, atum, molho béchamel)**

1,3,4,7

Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros

Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de couve flôr

**Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, ervilhas, cenoura e pimentos)**

Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)

Alface, couve roxa e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

3

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Abóbora

**Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e salsa)**

3,4

Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos

Sandes de atum com alface e cenoura

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,4

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Juliana (lombardo e cenoura)

**Pernas de frango assado com arroz**

Seitan estufado com puré de batata

Feijão verde salteado com milho e cogumelos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,7,12

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

**Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura**

1,3,4,14

Lasanha de soja

Wrap de calamares com alface e tomate

Alface e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,6,7

1,3,6,7,10,14