



eMenta DA SEMANA

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

2 a 6 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	1,6,12
	Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor		
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz	
	HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Cenoura com lentilhas	4
	Arroz de cavala com grelos		
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Grelos	1, 6, 7
	Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)		
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz	
	TWIST	Sandes de carne assada com alface e tomate	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
QUI	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	1,4,7
	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)		
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	
	HORTÍCOLAS	Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	
SEX	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	1,6
	SOPA	Creme de couve flôr	
	Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)		
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	TWIST	Hamburguer misto no pão com queijo, alface e tomate	
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa		1,6,7,12
	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	SOPA	Creme de grão e brócolos	1,4
	Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas		
	VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Agrião	1,6,12
	Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas		
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas	
	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	4,3
	Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa		
	VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	
	TWIST	Baguete de cavala com alface e cenoura	
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
QUI	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	7,12
	Pernas de frango assadas com puré de batata		
	VEGETARIANO	Feijão estufado com espinafres e arroz	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SEX	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Couve portuguesa	14
	Arroz malandrinho de pota		
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	
	TWIST	Pizza de queijo e chouriço	
HORTÍCOLAS	SOBREMESA	Alface, couve roxa e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



eMenta

DA SEMANA

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

16 a 20 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	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)	
TER	SOPA		
	CARNAVAL		
	VEGETARIANO		
	HORTÍCOLAS		
	SOBREMESA		
QUA	SOPA	Creme de cenoura	
	Empadão de vitela (com puré)		7
	VEGETARIANO	Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete	1
	TWIST	Hamburguer de vaca no pão com alface e tomate	1,6,12
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Feijão branco e lombardo	
	Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura		4
	VEGETARIANO	Alho francês à brás	3
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Nabiças	
	Caril de frango (peito) com maçã e arroz		
	VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
	TWIST	Wrap de frango com alface e cenoura	1,3,6,7,10
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	
SOBREMESA	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa DA SEMANA

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

23 a 27 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Grelhos	1,3,4,7
	VEGETARIANO	Massa gratinada com atum (macarronete, atum, molho béchamel)	
	HORTÍCOLAS	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	
	SOBREMESA	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Creme de couve flôr	
		Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, ervilhas, cenoura e pimentos)	
	VEGETARIANO	Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)	3
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Abóbora	
		Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e salsa)	3,4
	VEGETARIANO	Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos	1
	TWIST	Sandes de atum com alface e cenoura	1,4
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
QUI	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
		Pernas de frango assado com arroz	
	VEGETARIANO	Seitan estufado com puré de batata	1,6,7,12
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
SEX	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
		Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura	1,3,4,14
	VEGETARIANO	Lasanha de soja	1,3,6,7
	TWIST	Wrap de calamares com alface e tomate	1,3,6,7,10,14
HORTÍCOLAS	SOBREMESA	Alface e couve roxa	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	