



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 aface 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	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	1,4,7
	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	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Creme de couve flôr	1
	Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)		
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	
	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	SOPA	Creme de grão e brócolos	1,4
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas	
	HORTÍCOLAS	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	
	SOBREMESA	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA	Agrião	1,6,12
	VEGETARIANO	Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas	
	HORTÍCOLAS	Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas	
	SOBREMESA	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUA	SOPA	Curgete com coentros	4,3
	VEGETARIANO	Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa	
	HORTÍCOLAS	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	
	SOBREMESA	Alface, couve roxa e cenoura	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	7,12
	VEGETARIANO	Pernas de frango assadas com puré de batata	
	HORTÍCOLAS	Feijão estufado com espinafres e arroz	
	SOBREMESA	Alface, tomate e milho	
		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Couve portuguesa	14
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de pota	
	HORTÍCOLAS	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	
	SOBREMESA	Alface, couve roxa e milho	
		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	ALERGÉNEOS
	Arroz de frango (desfiado) no forno		
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	SOPA		ALERGÉNEOS
	CARNAVAL		
	VEGETARIANO		
	HORTÍCOLAS		
	SOBREMESA		
QUA	SOPA	Creme de cenoura	7
	Empadão de vitela (com puré de batata)		
	VEGETARIANO	Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete	
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
QUI	SOPA	Feijão branco e lombardo	4
	Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura		
	VEGETARIANO	Alho francês à brás	
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SEX	SOPA	Nabiças	3
	Caril de frango (peito) com maçã e arroz		
	VEGETARIANO	Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz	
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	
	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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grelhos

Massa gratinada de atum (atum, macarronete, molho béchamel e queijo)

1,3,4,7

VEGETARIANO

Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros

HORTÍCOLAS

Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Creme de couve flôr

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

3

VEGETARIANO

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

HORTÍCOLAS

Alface, couve roxa e tomate

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Abóbora

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

3,4

VEGETARIANO

Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos

1

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SOPA

Juliana (lombardo e cenoura)

Pernas de frango assado com arroz

1,6,7,12

VEGETARIANO

Seitan estufado com puré de batata

HORTÍCOLAS

Feijão verde salteado com milho e cogumelos

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

HORTÍCOLAS

Alface e couve roxa

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)