



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

2 a 6 de fevereiro de 2026

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor

1,6,12

Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz

Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Cenoura com lentilhas

Arroz de cavala com grelos

4

Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Alface, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,7

SOPA

Grelos

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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

Hamburgueres vegetarianos com arroz

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1, 6, 7

SOPA

Juliana (lombardo e cenoura)

Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)

1,4,7

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)

Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6

SOPA

Creme de couve flôr

Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)

1

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6

SEX

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

Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas

1,4

Bifes de tofu estufados com tomate e arroz

6

Alface, couve roxa e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Agrião

Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas

1,6,12

Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas

1

Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Curgete com coentros

Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa

4,3

Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)

1,7

Alface, couve roxa e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura c/ hortelã

Pernas de frango assadas com puré de batata

7,12

Feijão estufado com espinafres e arroz

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Couve portuguesa

Arroz malandrinho de pota

14

Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada

1,6

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

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 de batata)

Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com esparguete

Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

7

1

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco e lombardo

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

Alho francês à brás

Couves de bruxelas e cenoura cozidos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

3

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

Caril de frango (peito) com maçã e arroz

Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz

Alface, cenoura e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA



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

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

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Abóbora

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

3,4

Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1

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

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura

1,3,4,14

Lasanha de soja

Alface e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,6,7