



# ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

2 a 6 de fevereiro de 2026

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

**Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos**

Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos

Alface, tomate e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

SOPA

Sopa de tomate com massinhas

**Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho**

Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho

Alface, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Grelos

**Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete**

Esparguete com ratatui

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Cenoura com lentilhas

**Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)**

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

Alface e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de couve flôr

**Carne de vaca estufada com cenoura, feijão verde e arroz**

Seitan estufado com cenoura, feijão verde e arroz

Incorporado no prato

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

9 a 13 de fevereiro de 2026

ALERGÊNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de grão e brócolos

**Arroz de cavala com espinafres**

Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

4

9, 12

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Espinafres

**Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete**

Seitan estufado com pimentos e esparguete

Feijão verde salteado com milho e cogumelos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1

1, 6

9, 12

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Curgete com hortelã

**Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa**

Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa

Alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

3

3

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de legumes (brócolos e couve-flor)

**Perna de frango no forno com laçarotes**

Feijão estufado, cenoura, feijão verde e laçarotes

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1

1

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Couve portuguesa

**Arroz malandrinho de pescada e cenoura**

Arroz malandrinho de soja com cenoura

Alface, couve roxa e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta

4

6

1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

16 a 20 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão verde laminado

**Empadão de carne de vaca com puré de batata**

7

Empadão de lentilhas com arroz

Alface, tomate e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

**CARNAVAL**

SOPA

Creme de cenoura

**Hamburgueres de aves estufados com esparguete**

1, 6, 12

VEGETARIANO

Hamburgueres vegetarianos com esparguete

1,3,6,7,9,11

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e couve roxa

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão branco e lombardo

**Filete de perca no forno com pimentos e arroz**

4

Feijão branco estufado com cenoura, espinafres e arroz

Brócolos e cenoura cozidos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Nabiças

**Cubinhos de peru estufados com alho francês e macarrão**

1

Estufadinho de ervilhas com macarrão

1

Alface, cenoura e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta

1, 7

# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

23 a 27 de fevereiro de 2026

ALERGÉNIOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

<b>SOPA</b>	Espinafres	
	<b>Ovos mexidos com macedónia e esparguete</b>	1, 3
	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
	Salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

<b>SOPA</b>	Caldo verde	
	<b>Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz</b>	6
	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
	incorporado no prato	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

<b>SOPA</b>	Couve	
	<b>Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde</b>	1, 4
	Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
	Alface e tomate	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

<b>SOPA</b>	Crema de beterraba	
	<b>Arroz de aves ( frango e peru desfiado) no forno</b>	
	Arroz soja fina e cogumelos no forno	6, 9, 12
	incorporado no prato	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

<b>SOPA</b>	Cenoura com ervilhas	
	<b>Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata palha)</b>	4, 7
	Alho francês com natas (alho francês, natas, batata palha)	7
	Alface, tomate e couve roxa	
	Gelatina / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7