



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

2 a 6 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	1, 4
	VEGETARIANO	Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos	
	HORTÍCOLAS	Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos	
	SOBREMESA	Alface, tomate e pepino	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	
TER	SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1, 3, 6, 7, 9, 11
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	
	HORTÍCOLAS	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	
	SOBREMESA	Alface, cenoura e pimentos	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	
QUA	SOPA	Grelos	1
	VEGETARIANO	Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete	
	HORTÍCOLAS	Esparguete com ratatui	
	SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	
QUI	SOPA	Cenoura com lentilhas	3, 4
	VEGETARIANO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)	
	HORTÍCOLAS	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)	
	SOBREMESA	Alface e cenoura ralada	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	
SEX	SOPA	Creme de couve flôr	1, 6
	VEGETARIANO	Carne de vaca estufada com cenoura, feijão verde e arroz	
	HORTÍCOLAS	Seitan estufado com cenoura, feijão verde e arroz	
	SOBREMESA	Incorporado no prato	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

9 a 13 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Creme de grão e brócolos	
	Arroz de cavala com espinafres		4
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	9, 12
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Espinafres	
	Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete		1
	VEGETARIANO	Seitan estufado com pimentos e esparguete	1, 6
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	9, 12
QUA	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	SOPA	Curgete com hortelã	
	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa		3
	VEGETARIANO	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
QUI	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Creme de legumes (brócolos e couve flôr)	
	Perna de frango no forno com laçarotes		1
SEX	VEGETARIANO	Feijão estufado, cenoura, feijão verde e laçarotes	1
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
	SOPA	Couve portuguesa	
SEX	Arroz malandrinho de pescada e cenoura		4
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de soja com cenoura	6
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

16 a 20 de fevereiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Feijão verde laminado	
	VEGETARIANO	Empadão de carne de vaca com puré de batata	7
	HORTÍCOLAS	Empadão de lentilhas com arroz	
	SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	VEGETARIANO	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	CARNAVAL	
	HORTÍCOLAS		
	SOBREMESA		
	LANCHE		
QUA	SOPA	Creme de cenoura	
	VEGETARIANO	Hamburgueres de aves estufados com esparguete	1, 6, 12
	HORTÍCOLAS	Hamburgueres vegetarianos com esparguete	1,3,6,7,9,11
	SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	VEGETARIANO	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI	SOPA	Feijão branco e lombardo	
	VEGETARIANO	Filete de perca no forno com pimentos e arroz	4
	HORTÍCOLAS	Feijão branco estufado com cenoura, espinafres e arroz	
	SOBREMESA	Brócolos e cenoura cozidos	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	VEGETARIANO	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
SEX	SOPA	Nabiças	
	VEGETARIANO	Cubinhos de peru estufados com alho francês e macarrão	1
	HORTÍCOLAS	Estufadinho de ervilhas com macarrão	1
	SOBREMESA	Alface, cenoura e pepino	
	LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	VEGETARIANO	logurte 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

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Espinafres	
	Ovos mexidos com macedónia e esparguete		1, 3
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
	HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
TER	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Caldo verde	
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz		6
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
	HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
QUA	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	SOPA	Couve	
	Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde		1, 4
	VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
QUI	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Creme de beterraba	
	Arroz de aves (frango e peru desfiado) no forno		
SEX	VEGETARIANO	Arroz soja fina e cogumelos no forno	6, 9, 12
	HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
	SOPA	Cenoura com ervilhas	
SEX	Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata palha)		4, 7
	VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, natas, batata palha)	7
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7