

EMENTA

Escolas EB1, JI

01 a 05 de dezembro de 2025

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Hambúrguer de peru no forno com arroz de legumes (1,3,8)
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de legumes
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quarta-feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato Principal	Salada de paloco (grão, batata, paloco e ovo) (3,4)
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
	Salada	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quinta-feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato Principal	Bifes de peru estufados com massa cotovelinho (1)
	Vegetariano	Tofu estufado com massa cotovelinho (1)
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Sexta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	Filetes panados no forno com arroz de cenoura e ervilhas (1,3,4,7)
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes (1,3)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-

Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB1, JI

08 a 12 de dezembro de 2025

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum no forno ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Arroz de soja no forno
	Salada	Milho e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Esparguete à bolonhesa ^(1,3,712)
	Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de seitan ⁽¹⁾
	Salada	Tomate, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quinta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Lombos de salmão com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Seitan com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato principal	Arroz à valenciana
	Vegetariano	Arroz á valenciana vegetariana
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-

Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB1, JI

15 a 19 de dezembro de 2025

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Panados de peru no forno com arroz de milho ^(1,3,7,12)
	Vegetariano	Panados de legumes com arroz de milho
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá ^(3,4)
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quarta-feira	Sopa	Férias
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quinta-feira	Sopa	Férias
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Sexta-feira	Sopa	Férias
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	

Observações:

v Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-

Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)