

EMENTA

Escolas EB1, JI

02 a 06 de Fevereiro de 2026

Segunda-feira	Sopa	Couve branca
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de tomate (1,3,4)
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa esparguete (1)
	Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e massa (1)
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo (3,4)
	Vegetariano	Tofu com batata
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	Leite creme (1,3,7)
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Rancho (1,3)
	Vegetariano	Rancho vegetariano (1)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato principal	Filetes de solha no forno com limão e arroz de cenoura (4)
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e pepino
	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

09 a 13 de Fevereiro de 2026

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	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⁾
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	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⁾
Quarta-feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato Principal	Bifes de peru estufadas 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⁾
Quinta-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
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Jardineira de carnes
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas
	Salada	-----
	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-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

16 a 20 de Fevereiro de 2026

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	FECHADA
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	FECHADA
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	FECHADA
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Arroz à valenciana
	Vegetariano	Arroz á valenciana vegetariana
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	Filetes de Pescada com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Seitan com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas
	Salada	-----
	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

23 a 27 de Fevereiro de 2026

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	Feijão-verde
	Prato Principal	Perna de frango assado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de cenoura ⁽⁶⁾
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quinta-feira	Sopa	Canja ⁽¹⁾
	Prato Principal	Salada de feijão frade com atum ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Saladina de tofu com feijão frade
	Salada	-----
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve-lombarda
	Prato Principal	Strogonoff de peru ^(1,7)
	Vegetariano	Strogonoff de lentilhas
	Salada	Alface, couve roxa 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)