

EMENTA

Escolas EB1, JI

02 a 06 de março de 2026

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes (1,4,5,6,7,10,12)
	Vegetariano	Douradinhos de legumes com arroz de legumes (1, 8)
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango assado com massa esparguete (1)
	Vegetariano	Seitan assado e massa esparguete (1)
	Salada	Tomate, beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladinha de batata com salmão, pescada, ovo , cenoura, ervilhas e feijão verde (3,4,12)
	Vegetariano	Salada de quinoa (ervilha, cenoura e feijão verde)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quinta -feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Massa à lavrador (1,3,12)
	Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (1,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Empadão de arroz com pescada (4)
	Vegetariano	Empadão de arroz com tofu
	Salada	Alface, milho e cenoura
	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 março de 2026

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Febras estufadas com arroz de legumes ^(1,3,12)
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de legumes
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Terça-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Jardineira de lulas ^(12,14)
	Vegetariano	Jardineira de tofu
	Salada	Alface
	Sobremesa	Pudim ^(1,3,7)
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Strogonoff de peru com massa espiral ⁽¹⁾
	Vegetariano	Massa espiral com seitan e cogumelos
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quinta -feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	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	Tomate, milho beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Carne assada com arroz branco e feijão preto
	Vegetariano	Tofu assado com arroz branco e feijão preto
	Salada	Alface, tomate 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/DSEEAS/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 março de 2026

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Almondegas de peru estufadas com massa esparguete (1,3,6,8,12)
	Vegetariano	Almondegas de legumes com massa esparguete (1)
	Salada	Pepino, alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Terça-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno em cama de legumes e arroz branco (4)
	Vegetariano	Seitan no forno em cama de legumes e arroz branco
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quinta -feira	Sopa	Juliana com feijão
	Prato Principal	Massada de Peixe (Cenoura, Pimento, Tomate, Peixe Diverso, e Delícias do Mar) (1) (2) (4)
	Vegetariano	Massada de soja (9)
	Salada	-----
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Febras grelhadas com batata cozida couve e cenoura
	Vegetariano	Tofu estufado com legumes e batata cozida
	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

23 a 27 de março de 2026

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Paloco à Brás ^(3,4)
	Vegetariano	Alho francês á brás
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Terça-feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	Chilli de carne picada com arroz
	Vegetariano	Chilli de seitan e arroz
	Salada	Tomate, cebola e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Lombos de pescada com molho de salsa e limão e batata assada ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Lombos de tofu com molho de salsa e limão e batata assada
	Salada	Brócolos e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Quinta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Arroz de pato
	Vegetariano	Arroz de seitan
	Salada	Tomate, beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Sexta-feira	Sopa	Juliana
	Prato principal	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado ^(1,3,4,7)
	Vegetariano	Gratinado de legumes ^(1,6,10)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	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)