

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundária

**13 a 17 de abril de 2026**

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Pasteis de bacalhau</b> com arroz de tomate <sup>(1,3,4)</sup>
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate <sup>(1, 8)</sup>
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura, ervilhas e <b>esparguete</b> <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, ervilhas e <b>esparguete</b> <sup>(1)</sup>
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	<b>Pescada</b> cozida com batata e <b>ovo</b> <sup>(3,4)</sup>
	Vegetariano	Tofu com batata
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	<b>Leite creme</b> <sup>(1,3,7)</sup>
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quinta -feira	Sopa	Alho francês
	Prato Principal	<b>Rancho</b> <sup>(1,3)</sup>
	Vegetariano	<b>Rancho</b> vegetariano <sup>(1)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Solha</b> no forno com limão e arroz de cenoura <sup>(4)</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de cenoura
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>

**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

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundária

## 20 a 24 de abril de 2026

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	<b>Hambúrguer de peru</b> no forno com arroz de legumes (1,3,8)
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de legumes
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Terça-feira	Sopa	Macedónia
	Prato Principal	Salada de <b>paloco</b> (grão, batata, <b>paloco</b> e <b>ovo</b> ) <sup>(3,4)</sup>
	Vegetariano	Meia desfeita de seitan
	Salada	Tomate, cebola e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	Espinafres com grão
	Prato Principal	Bifes de peru estufadas com <b>massa</b> cotovelinho <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	Tofu estufado com <b>massa</b> cotovelinho <sup>(1)</sup>
	Salada	Cenoura, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quinta-feira	Sopa	Repolho
	Prato Principal	<b>Filetes panados</b> no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Vegetariano	Arroz de cenoura com panados de legumes <sup>(1,3)</sup>
	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/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-Trevoço; 14-Moluscos

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

# EMENTA

Escolas EB 2,3 e secundária

**27 a 30 de abril de 2026**

Segunda-feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato Principal</b>	<b>Arroz de atum</b> no forno <sup>(4)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de <b>soja</b> no forno <sup>(6)</sup>
	<b>Salada</b>	Milho e alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Esparguete</b> à bolonhesa <sup>(1,3,712)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	<b>Esparguete</b> à Bolonhesa de seitan <sup>(1)</sup>
	<b>Salada</b>	Tomate, pepino e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>1</sup>
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato Principal</b>	<b>Salmão</b> com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas <sup>(4)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Tofu com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato Principal</b>	Arroz à valenciana
	<b>Vegetariano</b>	Arroz á valenciana vegetariana
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Prato principal</b>	<b>Filetes</b> com legumes e batata assada <sup>(4)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas
	<b>Salada</b>	-----
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Bebida</b>	Água
	<b>Pão</b>	Mistura <sup>(1)</sup>

**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