

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 04 a 08 de maio de 2026

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	<b>Panados</b> de frango no forno com arroz de milho <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Vegetariano	Panados de legumes com arroz de milho
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Terça-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	<b>Pescada</b> à Gomes de Sá <sup>(3,4)</sup>
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá
	Salada	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Perna de frango assada com arroz de cenoura
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de cenoura <sup>(6)</sup>
	Salada	Tomate, cebola e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Quinta-feira	Sopa	<b>Canja</b> <sup>(1)</sup>
	Prato Principal	Salada de feijão frade com atum <sup>(4)</sup>
	Vegetariano	Saladinha de tofu com feijão frade
	Salada	-----
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Sexta-feira	Sopa	Grão com couve-lombarda
	Prato Principal	Carne porco estufada com <b>massa esparguete</b> <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Soja</b> estufada com <b>massa esparguete</b> <sup>(1,6)</sup>
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	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/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

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 11 a 15 de maio de 2026

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Douradinhos</b> 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 <sup>1</sup>
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura e <b>massa</b> (1)
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e <b>massa</b> (1)
	Salada	Tomate e alface
	Sobremesa	Fruta da época / bolo rei (1,3,5,7,8)
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve penca
	Prato Principal	Saladina de batata com <b>salmão, pescada, ovo</b> , 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 <sup>1</sup>
Quinta -feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	<b>Massa</b> à lavrador (1,3,12)
	Vegetariano	<b>Massa</b> à lavrador vegetariana (1,12)
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>1</sup>
Sexta-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Empadão de arroz com <b>pescada</b> e cenoura (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/DSEEA/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 EB1, JI

## 18 a 22 de maio de 2026

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	<b>Febras estufadas</b> com arroz de legumes <sup>(1,3,12)</sup>
	Vegetariano	Seitan estufado com arroz de legumes
	Salada	Alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Terça-feira	Sopa	Feijão com couve galega
	Prato Principal	Jardineira de <b>lulas</b> <sup>(12,14)</sup>
	Vegetariano	Jardineira de tofu
	Salada	Alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	Espinafre
	Prato Principal	Strogonoff de peru com <b>massa espiral</b> <sup>(1)</sup>
	Vegetariano	<b>Massa</b> espiral com seitan e cogumelos
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quinta -feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato Principal	Filetes de <b>Pescada</b> com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas <sup>(4)</sup>
	Vegetariano	Seitan com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas
	Salada	Tomate, milho beterraba
	Sobremesa	<b>Pudim</b> <sup>(1,3,7)</sup>
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Carne de porco 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 <sup>(1)</sup>

**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

## 25 a 29 de maio de 2026

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	<b>Almondegas</b> de peru estufadas com <b>massa</b> esparguete (1,3,6,8,12)
	Vegetariano	Almondegas de legumes com <b>massa</b> 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 <b>pescada</b> no forno em cama de legumes e arroz branco (4)
	Vegetariano	Seitan no forno em cama de legumes e arroz branco
	Salada	Alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Febras grelhadas com batata cozida couve e cenoura
	Vegetariano	Tofu estufado com legumes e batata cozida
	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	<b>Massada de soja</b> (9)
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura (1)
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato Principal	Feijoada de carnes
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	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/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