

EMENTA

Escolas EB1, JI

13 a 17 de abril de 2026

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^(1,3,4)
	Vegetariano	Pasteis de legumes com arroz de tomate ^(1, 8)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato Principal	Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete ⁽¹⁾
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, ervilhas e esparguete ⁽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 salmão 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

20 a 24 de abril 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	Alface e tomate
	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/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

27 a 30 de abril de 2026

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum no forno ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Arroz de soja no forno ⁽⁶⁾
	Salada	Milho e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Terça-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
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde
	Prato Principal	Salmão com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Tofu com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
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 com legumes e batata assada ⁽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/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