

# EMENTA

Escolas EB1, JI

## 01 a 05 de junho de 2026

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Gratinado de <b>massa</b> espiral tricolor com <b>atum</b> e <b>queijo</b> ralado <sup>(1,3,4,7)</sup>
	Vegetariano	Gratinado de legumes <sup>(1,6,10)</sup>
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Salada fruta
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
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 <sup>1</sup>
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	<b>Lombos de salmão</b> com molho de salsa e limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	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 <sup>1</sup>
Quinta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Sexta-feira	Sopa	Primavera
	Prato principal	<b>Paloco</b> à Brás <sup>(3,4)</sup>
	Vegetariano	Alho francês á brás
	Salada	Alface, tomate e milho
	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 EB1, JI

## 08 a 12 de junho de 2026

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	<b>Pasteis de bacalhau no forno</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	<b>Rancho</b> <sup>(1,3)</sup>
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>(1)</sup>
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Quarta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quinta -feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	<b>Filetes de solha</b> no forno com limão e batata assada <sup>(4)</sup>
	Vegetariano	Seitan no forno com limão e batata assada
	Salada	Tomate, alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura <sup>(1)</sup>
Sexta-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Pizza de fiambre, queijo e cogumelos <sup>(1,3,7)</sup>
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Salada	Alface 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/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 EB1, JI

## 15 a 19 de junho de 2026

Segunda-feira	Sopa	Juliana
	Prato Principal	<b>Hambúguer de peru</b> no forno com arroz de legumes (1,3,8))
	Vegetariano	Hambúguer de legumes com arroz de legumes
	Salada	Alface
	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 e 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/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

**22 a 26 de junho 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 soja no forno <sup>(9)</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>(1,3,7,12)</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>Filetes de salmão</b> com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas <sup>(4)</sup>
	<b>Vegetariano</b>	Seitan 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>	Brócolos
	<b>Prato Principal</b>	Arroz de pato
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de seitan
	<b>Salada</b>	Tomate, beterraba e alface
	<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 de pescada</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/DSEEAAS/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

**29 de junho a 03 de julho de 2026**

Segunda-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	<b>Panados</b> de peru no forno com arroz de milho <sup>(1,3,7,12)</sup>
	Vegetariano	Panados de legumes com arroz de milho
	Salada	Alface, milho 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	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FECHADA
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quinta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FECHADA
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Sexta-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FECHADA
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	

**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)