

EMENTA

Escolas EB1, JI

05 a 09 de outubro de 2026

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-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
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	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⁾
Sexta-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato Principal	Arroz de carnes
	Vegetariano	Arroz 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

Mafalda Rodriguez

(Nutricionista Ced. Prof nº 3150N)

EMENTA

Escolas EB1, JI

12 a 16 de outubro de 2026

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato Principal	Arroz de atum no forno ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Arroz de soja no forno
	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	Espinafres
	Prato Principal	Filetes de salmão com Batatinhas em Molho de Azeite e Ervas ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Seitan 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 à valenciana vegetariana
	Salada	-----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Couve branca
	Prato principal	Filetes no forno com legumes e batata assada ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Seitan no forno com legumes e batata assada
	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/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

19 a 23 de outubro de 2026

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

26 a 30 de outubro 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 estufado com cenoura e massa esparguete (1)
	Vegetariano	Seitan estufado com cenoura e massa esparguete (1)
	Salada	Tomate 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)