

EMENTA

Escolas EB1, JI

14 a 18 de setembro de 2026

Segunda-feira	Sopa	
	Prato Principal	
	Vegetariano	FECHADA
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Terça-feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato Principal	Almondegas de peru em molho de tomate e ervas aromáticas com massa esparguete ^(1,3,6,8,12)
	Vegetariano	Almondegas de legumes molho de tomate e ervas aromáticas com massa esparguete ⁽¹⁾
	Salada	Pepino, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quarta-feira	Sopa	Couve flor
	Prato Principal	Filetes de pescada no forno em cama de legumes e arroz branco ⁽⁴⁾
	Vegetariano	Seitan no forno em cama de legumes e arroz branco
	Salada	-----
	Sobremesa	Gelatina
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Quinta -feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato Principal	Feijoada de carnes (feijão catarino, couve, cenoura, porco cubos, vaca cubos, chouriça)
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	----
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ⁽¹⁾
Sexta-feira	Sopa	Juliana com feijão
	Prato Principal	Massada de Peixe (Cenoura, Pimento, Tomate, Peixe Diverso, e Delícias do Mar) ^{(1) (2) (4)}
	Vegetariano	Massada de soja ⁽⁹⁾
	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

21 a 25 de setembro de 2026

Segunda-feira	Sopa	Primavera
	Prato Principal	Paloco à Brás ^(3,4)
	Vegetariano	Alho francês á brás
	Salada	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
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 ¹
Quarta-feira	Sopa	Grão com couve branca
	Prato Principal	Lombos de peixe com molho de salsa e limão e batata assada ⁽⁴⁾
	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 ¹
Quinta-feira	Sopa	Brócolos
	Prato Principal	Arroz de pato
	Vegetariano	Arroz de seitan
	Salada	Tomate, beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Bebida	Água
	Pão	Mistura ¹
Sexta-feira	Sopa	Juliana
	Prato principal	Gratinado de massa espiral com atum e queijo ralado ^(1,3,4,7)
	Vegetariano	Gratinado de legumes ^(1,6,10)
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	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

28 de setembro a 02 de outubro de 2026

Segunda-feira	Sopa	Lombarda
	Prato Principal	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate ^(1,3,4,8)
	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	FERIADO MUNICIPAL
	Prato Principal	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
	Bebida	
	Pão	
Quarta-feira	Sopa	Legumes
	Prato Principal	Pescada cozida com batata e ovo ^(3,4)
	Vegetariano	Tofu com batata
	Salada	Couve e cenoura
	Sobremesa	Pudim ^(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 solha 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)