



EMENTA 7 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

5 de janeiro a 9 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Creme de alho-francês
Prato Principal	Panados com arroz
Vegetariano	Lentilhas estufadas com fusilli ¹
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Massinha de Maruca ^{1,4}
Vegetariano	Grão salteado com legumes (cenoura, nabo, batata e feijão-verde) ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Creme de abóbora com beterraba
Prato Principal	Frango assado com arroz
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz ⁶
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Nabiças
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com batata ⁴
Vegetariano	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em azeite e alho
Hortícolas ¹²	Brócolos, cenoura e couve-flor
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Feijão com Hortalíça
Prato Principal	Vaca guisada com cenoura, feijão-verde e massa ¹
Vegetariano	Feijoada vegetariana com massa ^{1,12}
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



Segunda-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Bacalhau à Brás ^{3,4}
Vegetariano	Alho francês à Brás ³
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Arroz de frango corado ^{3,12}
Vegetariano	Empadão de cogumelos espinafre, tomate, cenoura e cebolinha (arroz) ^{3,12}
Hortícolas ¹²	Alface, rúcula e tomate
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Choco ¹⁴ guisado com batatas, ervilhas e cenoura
Vegetariano	Caldeirada de ervilhas com batata, pimento e tomate
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e rúcula
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Costeletas de porco grelhadas com arroz
Vegetariano	Massa Siciliana ¹
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme de favas com coentros
Prato Principal	Massa com Atum ^{1,4}
Vegetariano	Jardineira de legumes ¹²
Hortícolas ¹²	Brócolos, cenoura e feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época/Arroz Doce ⁷

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 1 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

19 de janeiro a 23 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Panados de frango ^{1,3,12} com arroz de cenoura
Vegetariano	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados
Hortícolas ¹²	Alface, Tomate e Pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Caldo Verde
Prato Principal	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes salteados
Hortícolas ¹²	Cenoura, feijão-verde e couve-flor
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Abóbora com Feijão Branco
Prato Principal	Perna de peru estufada com esparguete ¹
Vegetariano	Massada ¹ de grão com legumes (cenoura, espinafre e curgete)
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Salada quente de bacalhau ⁴ com grão, ovo ³ e batata cozida
Vegetariano	Jardineira de lentilhas (batata e feijão-verde)
Hortícolas ¹²	Cenoura, brócolos e feijão-verde
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Espinafre
Prato Principal	Arroz de Pato Corado ^{3,12}
Vegetariano	Empadão de cogumelos, espinafre, tomate, cenoura e cebolinho (com arroz) ³
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 2 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

26 de janeiro a 30 de janeiro



Segunda-feira

Sopa	Feijão-verde
Prato Principal	Coroa de atum ⁴ (arroz, atum e ovo mexido)
Vegetariano	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Brócolos
Prato Principal	Bife de peru com massa fusilli ¹
Vegetariano	Massa ¹ siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate)
Hortícolas ¹²	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	INTERRUPÇÃO LETIVA
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Quinta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	INTERRUPÇÃO LETIVA
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Sexta-feira

Sopa	
Prato Principal	
Vegetariano	INTERRUPÇÃO LETIVA
Hortícolas ¹²	
Sobremesa	

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 3 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

02 de fevereiro a 06 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Lombardo
Prato Principal	Almondegas com massa ¹
Vegetariano	Massada ¹ de grão
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Agrião com Feijão Manteiga
Prato Principal	Caldeirada de Choco ^{2,4,12,14}
Vegetariano	Caldeirada de Ervilhas (batata, tomate, pimento)
Hortícolas ¹²	Alface e tomate e couve roxa
Sobremesa	logurte

Quarta-feira

Sopa	Crema de Alho Francês
Prato Principal	Arroz de frango corado ^{3,12}
Vegetariano	Arroz de lombardo no forno com grão ³
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Atum com feijão-frade e ovo ^{3,4}
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e brócolos
Hortícolas ¹²	Cenoura, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz ⁷
Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos e arroz
Hortícolas ¹²	Alface, tomate, cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidas pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 4 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

09 de fevereiro a 13 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato Principal	Douradinhos ^{1,3,4,7} no forno com arroz de coentros
Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz de coentros
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Espinafres
Prato Principal	Guisado de vaca com grão, macarrão ¹ , cenoura e feijão-verde
Vegetariano	Rancho vegetariano com grão e macarrão ¹
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e cebola
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Agrião
Prato Principal	Pescada cozida ⁴ com batata
Vegetariano	Jardineira de legumes (batata e ervilhas)
Hortícolas ¹²	Brócolos, couve-flor, cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Feijão-manteiga com repolho
Prato Principal	Pá de porco no forno com arroz
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com feijão branco e arroz
Hortícolas ¹²	Tomate, cenoura e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa	Creme de brócolos
Prato Principal	Massada de peixe (maruca) ^{1,4}
Vegetariano	Lentilhas estufadas com massa ¹
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 5 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

16 de fevereiro a 20 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

CARNAVAL

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Terça-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

CARNAVAL

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Quarta-feira

Sopa

Prato Principal

Vegetariano

CARNAVAL

Hortícolas ¹²

Sobremesa

Quinta-feira

Sopa

Cenoura com Coentros

Prato Principal

Atum com feijão-frade e ovo ^{3,4}

Vegetariano

Salada de feijão preto ¹² com batata, cenoura e brócolos

Hortícolas ¹²

Alface, tomate e pepino

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Sexta-feira

Sopa

Agrião

Prato Principal

Frango assado com arroz

Vegetariano

Estufado de 3 feijões ¹² com couve lombarda e arroz

Hortícolas ¹²

Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa

3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.



EMENTA 6 | 2º, 3º CEB e SECUNDÁRIO

23 de fevereiro a 27 de fevereiro



Segunda-feira

Sopa	Nabiça
Prato Principal	Bacalhau com natas ^{4, 7}
Vegetariano	Empadão de legumes e cogumelos ^{1,3,6,7,8,12}
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Terça-feira

Sopa	Juliana
Prato Principal	Bife de peru com arroz de cenoura
Vegetariano	Ratatouille (lentilhas, cenoura, alho francês e pimento) com arroz
Hortícolas ¹²	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quarta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal	Choco com batatas
Vegetariano	Feijão-vemelho salteado com cogumelos, espinafres e tagliatelli ^{1,12}
Hortícolas ¹²	Alface, agrião e cenoura
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Quinta-feira

Sopa	Crema de Ervilhas
Prato Principal	Hambúrguer de vaca com arroz
Vegetariano	Arroz de lombardo com grão ¹²
Hortícolas ¹²	Alface, tomate e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época/Gelatina ¹²

Sexta-feira

Sopa	Feijão-Verde
Prato Principal	Perca ⁴ grelhada com batata
Vegetariano	Ervilhas com juliana e batata
Hortícolas ¹²	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	3 variedades de fruta da época

Nota: Esta ementa é elaborada de acordo com os critérios definidos pela DGE. A ementa poderá sofrer alterações, sempre que se justifique. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.