

EMENTA

Semana
07 a 11 julho 2025



2.ª FEIRA

07 julho

Sopa de hortalíça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)
Vegetariano: Empadão de lentilhas
Alface e tomate
Laranja e outras 2 variedades

3.ª FEIRA

08 julho

Creme de couve-flor com ervilhas
Jardineira de atum com massa
Vegetariano: Jardineira de tofu
Cenoura, brócolos e feijão verde
Melancia e outras 2 variedades

4.ª FEIRA

09 julho

Sopa de feijão com hortalíça
Frango estufado com cogumelos e Arroz
Vegetariano: Chili vegetariano e Arroz
Rúcula, tomate e pepino
Cereja e outras 2 variedades

5.ª FEIRA

10 julho

Sopa de grão e abóbora com espinafres
Lombos de pescada com molho de orégãos e limão e Batatas salteadas com ervas aromáticas
Vegetariano: Seitan salteado com legumes
Cenoura, brócolos e feijão verde
Maçã e outras 2 variedades

6.ª FEIRA

11 julho

Creme de legumes com alho francês
Febras de porco/costeletas grelhadas com Arroz e feijão preto
Vegetariano: Curgete panada com Arroz e feijão preto
Couves salteadas, tomate e cenoura
Mousse de chocolate / Fruta da época

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
Para outras informações, consulte o refeitório escolar.

EMENTA

Semana
14 a 18 julho 2025



2.ª FEIRA

14 julho

Sopa de legumes e feijão branco
Tiras de pota panadas no forno com Arroz de tomate
Vegetariano: Arroz campestre no forno (ervilhas, tomate, pimento, cenoura, cogumelos, chouriço vegetal)
Alface, tomate e cenoura
Melão e outras 2 variedades

3.ª FEIRA

15 julho

Sopa de abóbora com massinhas
Bifinhos de peru com cogumelos com Massa mediterrânica (tomate, azeitonas pretas, queijo e orégãos)
Vegetariano: Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa com Esparguete salteado com alho e ervas
Alface, couve roxa e milho
Banana e outras 2 variedades

4.ª FEIRA

16 julho

Creme de legumes
Filetes gratinados com broa com Batata cozida
Vegetariano: Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa com Batata cozida
Cenoura e beterraba
Gelatina / Fruta da época

5.ª FEIRA

17 julho

Nutrisopa (couve, cenoura e feijão-verde)
Pá de porco assada com Arroz de cenoura
Vegetariano: Estufado de lentilhas, arroz, cogumelos e abóbora
Alface
Pera e outras 2 variedades

6.ª FEIRA

18 julho

Creme de couve branca e espinafres
Bacalhau à Brás
Vegetariano: Tofu com cogumelos à Brás
Cenoura e beterraba
Pêssego e outras 2 variedades

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
Para outras informações, consulte o refeitório escolar.

EMENTA

Semana 21 a 25 julho 2025



2.ª FEIRA

21 julho

Sopa de feijão-verde
Omelete de queijo e oregãos com Espirais salpicados com cenoura e milho
Vegetariano: Massada de feijão encarnado
Alface e tomate
Maçã e outras 2 variedades

3.ª FEIRA

22 julho

Creme de abóbora com ervilhas
Salada russa de salmão
Vegetariano: Salada quente de batata e lentilhas
Alface
Melão e outras 2 variedades

4.ª FEIRA

23 julho

Sopa de couve lombarda
Bifes de frango grelhados com Arroz de feijão
Curgete panada no fono com Arroz de feijão
Alface, couve roxa e pepino
Banana e outras 2 variedades

5.ª FEIRA

24 julho

Creme de nabo e cenoura
Filetes de pescada panados no forno com
Massa à primavera (cenoura, milho e feijão-verde)
Vegetariano: Estufado de ervilhas com seitan com Massa
Cenoura e beterraba
Morango e outras 2 variedades

6.ª FEIRA

25 julho

Sopa de grão com legumes
Isclas de carne (vaca) com cebolada e cogumelos com Arroz de cenoura
Vegetariano: Rancho de cogumelos (grão, cogumelos, massa e cenoura)
Rúcula, tomate e cenoura
Salada de frutas / Fruta da época

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
Para outras informações, consulte o refeitório escolar.

EMENTA

Semana

28 julho a 01 agosto 2025



2.ª FEIRA

28 julho

Creme de couve-flor
Arroz de cavala no forno
Vegetariano: Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate
Alface, pimento e cenoura
Melancia e outras 2 variedades

3.ª FEIRA

29 julho

Sopa de feijão manteiga com couve
Perna de frango no forno com orégãos com Massa com molho de tomate
Vegetariano: Douradinhos de legumes com Massa com molho de tomate
Alface, tomate e beterraba
Banana e outras 2 variedades

4.ª FEIRA

30 julho

Creme de legumes
Lombos de pescada estufados com ervilhas, tomate e coentros com Arroz
Vegetariano: Feijão vermelho com molho de tomate e Arroz
Brócolos, couve e cenoura
Ameixa e outras 2 variedades

5.ª FEIRA

31 julho

Sopa de legumes à juliana
Esparguete à bolonhesa
Vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com esparguete
Alface
Nectarina e outras 2 variedades

6.ª FEIRA

01 agosto

Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)
Filetes de pescada (fritos) com Salada russa
Vegetariano: Panadinhos de seitan com Salada russa (s/ ovo)
Alface, tomate e rúcula
Gelado / Fruta da época

NOTA: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.
Para outras informações, consulte o refeitório escolar.