



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	87	87
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz de cenoura	1,3,7,9	283	368
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e beterraba	-	85	105
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Grão com lombardo	-	107	107
VEGETARIANO	Macarronete salteada com salmão lascado e espinafres	1,4	419	483
HORTÍCOLAS	Macarronete salteada grão e espinafres	1	279	364
SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Agrião	-	57	57
VEGETARIANO	Salteado de tirinhas de vitela com legumes chineses e arroz	-	333	465
HORTÍCOLAS	Seitan salteado com legumes chineses e arroz	1, 6	320	379
SOBREMESA	Alface, cenoura e milho	-	75	93
LANCHE	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	173 / 41	173 / 44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
VEGETARIANO	Lombos de perca no forno com batata assada	4	289	374
HORTÍCOLAS	Soja estufada com tomate e batata assada	6	298	387
SOBREMESA	Couves de bruxelas	-	33	51
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Grelos	-	103	103
VEGETARIANO	Perna de peru estufada fatiada com massa espiral	1	353	429
HORTÍCOLAS	Massa espiral com feijão preto, cenoura e couve flôr	1	250	346
SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	-	85	105
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: **1** - Cereais que contêm glúten; **2** - Crustáceos; **3** - Ovos; **4** - Peixe; **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** - Tremoços; **14** - Moluscos. A refeição vegetariana é servida diariamente apenas aos alunos que a solicitarem (mediante pedido do Encarregado de Educação). O lanche é fornecido diariamente aos alunos do pré-escolar. A refeição inclui um pão de mistura. **A ementa pode sofrer alterações por motivos operacionais.**



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 9 a 13 de junho de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
	Almondegas de vitela estufadas com esparguete	1, 6	266	310
VEGETARIANO	Soja estufada com esparguete	1, 6	282	320
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	39	57
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				

QUA

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Espinafres	-	103	103
	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e tomate malandrinho	4	252	353
VEGETARIANO	Bife de seitan no forno com arroz de feijão e tomate malandrinho	1, 6	307	411
HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	-	40	46
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

QUI

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Creme de cenoura	-	89	89
	Massa espiral com frango desfiado e ratatui (beringela, curgete e cenoura)	1	393	484
VEGETARIANO	Massa espiral com ratatui (beringela, curgete e cenoura)	1	311	413
HORTÍCOLAS	Alface	-	62	86
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Lombardo	-	89	89
	Salada de atum com feijão frade, batata cozida e ovo	3, 4	430	522
VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata cozida e ovo	3	412	461
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	-	62	86
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 /-	209 /41	209/41
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	385	385



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 16 a 20 de junho de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Espinafres	-	88	88
	Bolonhesa de cavala (esparguete)	1,4	374	471
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas, cenoura e cogumelos	1, 12	261	352
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Caldo verde	-	78	78
	Lombo de porco no forno com arroz de legumes (macedónia)	-	353	429
VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de legumes (macedónia)	1,6	279	364
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	51	69
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69 / 41	69 / 41
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293

QUA

SOPA	Couve	-	118	118
	Salada de grão de bico com macarronete, ovo, cenoura e brócolos cozidos	1, 3	315	396
VEGETARIANO	Salada de grão de bico com macarronete, ovo, cenoura e brócolos cozidos	1, 3	315	396
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	-	-
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				

SEX

SOPA	Cenoura	-	99	99
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha e béchamel)	1,4,7	257	336
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e béchamel)	1,7	242	281
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C	
SEG	SOPA	Grelos	-	87	87
		Empadão de atum (com arroz) no forno	4	207	248
	VEGETARIANO	Empadão de soja e legumes (cenoura e brócolos) com arroz no forno	6	206	246
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
TER	SOPA	Feijão manteiga	-	92	92
		Hamburgueres de aves com esparguete	1, 6, 12	166	210
	VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com esparguete	1, 3, 7, 9	160	223
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	47	65
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293
QUA	SOPA	Abóbora	-	83	83
		Salada russa de pescada (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	4	176	216
	VEGETARIANO	Salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	-	176	216
	HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	-	-
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326
QUI	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	102	102
		Tortilha de ovo com alho francês e massa espiral	1,3	299	410
	VEGETARIANO	Tortilha de ovo com alho francês e massa espiral	1,3	299	410
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	45	63
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
SEX	SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	-	110	110
		Frango assado com arroz de cenoura e batata frita	-	393	484
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de cenoura e batata frita	1, 6	214	296
	HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	47	67
	SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 /-	128/41	128/44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365