



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

3 a 7 de novembro de 2025

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Ervilhas com hortelã

Almondegas de aves estufadas com esparguete

Soja estufada com cogumelos e arroz

Legumes assados (cenoura, beringela, milho e courgette)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

ALERGÉNEOS

1, 6, 12

6

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura

Lombos de salmão no forno com ervas de provenç e puré de batata

Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz

Alface, tomate e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4,7,12

1,6

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Agrião

Arroz de pato com chouriço

Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

Hamburguer vegetariano no pão com alface e tomate

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

6

1,6

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Espinafres

Bacalhau gratinado com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)

Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura

Alface, espinafres e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,4,7

3

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de grão

Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão

Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e macarrão

Baguete de frango desfiado com alface, cenoura e milho

Tomate, cenoura e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1

1,6

1



REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

10 a 14 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Feijão verde laminado	
	Bolonhesa de vitela com esparguete	1,6,12
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de cenoura com arroz	
	Empadão de atum com espinafres (arroz)	4
VEGETARIANO	Soja grossa estufada com tomate e macarronete	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Nabiças	
	Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão	1
VEGETARIANO	Tortilha de batata e pimentos com arroz branco	3,7
TWIST	Quiche de frango e bacon	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Lombardo	
	Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada	4
VEGETARIANO	Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz	
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Grão com agrião	
	Bifanas estufadas com esparguete	1
VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz	
TWIST	Bifana no pão	1
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

17 a 21 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Abóbora com ervilhas	
	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1,4,14
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de cenoura	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de lentilhas	
	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1
VEGETARIANO	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6
HORTÍCOLAS	Tomate, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Caldo verde	
	Lombos de salmão no forno (com ervas de provençe e limão) e batata assada	4
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	
TWIST	Wrap de atum, ovo cozido, alface e cenoura	1,3,4,6,7,10
HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Feijão branco com couve	
	Almondegas de vaca de tomatada com manjeriço e macarronete	1,6,12
VEGETARIANO	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas	6
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Brócolos	
	Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)	4
VEGETARIANO	Stroganof de seitan com cogumelos e esparguete	1,6,7
TWIST	Sandes de ovo mexido e queijo	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

24 a 28 de novembro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor

1,6,12

Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz

Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Cenoura com lentilhas

Arroz de cavala com grelos

4

Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Alface, cenoura e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grelos

Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

Hamburgueres vegetarianos com arroz

1, 6, 7

Sandes de carne assada com alface e tomate

1

Alface, tomate e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Juliana (lombardo e cenoura)

Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)

1,4,7

Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)

1,6

Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de couve flôr

Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)

1

Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)

1,6

Hamburguer misto no pão com queijo, alface e tomate

1,6,7,12

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)