

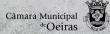


DA SEMANA REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

3 a 7 de novembro de 2025

		ALERGÉNEOS
SOPA	Ervilhas com hortelã	
SEG	Almondegas de aves estufadas com esparguete	1, 6, 12
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz	6
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e courgette)	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Creme de cenoura	
TER	Lombos de salmão no forno com ervas de provence e puré de batata	4,7,12
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Agrião	
AUC	Arroz de pato com chouriço	6
VEGETARIANO	Jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
TWIST	Hamburguer vegetariano no pão com alface e tomate	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Espinafres	
OUI	Bacalhau gratinado com espinafres (bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1,4,7
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Creme de grão	
SEX	Tirinhas de vitela estufadas com feijão verde, cogumelos e macarrão	1
VEGETARIANO	Tofu aos cubos com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete) e macarrão	1,6
TWIST	Baguete de frango desfiado com alface, cenoura e milho	1
HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	







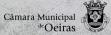
DA SEMANA

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

10 a 14 de novembro de 2025

		ALERGÉNEOS
SOPA	Feijão verde laminado	
SEG	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)	
SOPA	Creme de cenoura com arroz	
TER	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)	
SOPA	Nabiças	
AUC	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)	
SOPA	Lombardo	
QUI	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)	
SOPA	Grão com agrião	
SEX	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)	





DA SEMANA

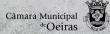


REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

17 a 21 de novembro de 2025

		ALERGÉNEOS
SOPA	Abóbora com ervilhas	
SEG	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)	
SOPA	Creme de lentilhas	
TER	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)	
SOPA	Caldo verde	
QUA	Lombos de salmão no forno (com ervas de provence 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 saltaeada /salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Feijão branco com couve	
QUI	Almondegas de vaca de tomatada com manjericão 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)	
SOPA	Brócolos	
SEX	Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)	4
VEGETARIANO	Strogonof 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)	







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

24 a 28 de novembro de 2025

		ALERGÉNEOS
SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
SEG	Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor	1,6,12
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz	
HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Cenoura com lentilhas	
TER	Arroz de cavala com grelos	4
VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1,3,7
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Grelos	
AUC	Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz	1, 6, 7
TWIST	Sandes de carne assada com alface e tomate	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
QUI	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)	1,4,7
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1,6
HORTÍCOLAS	Bróculos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
SOPA	Creme de couve flôr	
SEX	Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)	1
VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1,6
TWIST	Hamburguer misto no pão com queijo, alface e tomate	1,6,7,12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	