



ementa

DA SEMANA

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

5 a 9 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Cenoura com ervilhas	
	Hamburgueres de vitela no forno com esparguete	1,6,12
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata e salsa)	3
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Caldo verde	
	Filetes de pescada com molho de tomate e batata assada	4
VEGETARIANO	Tofu salteado com fusili tricolor e macedónia	1,6
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Couve	
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombrado, cenoura e chouriço) com arroz branco	6
VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
TWIST	Bifana no pão	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Creme de beterraba	
	Cotovelinhos com salmão, cenoura e feijão verde	1,4
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6,7,12
HORTÍCOLAS	Espinafres, alface e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Espinafres	
	Bifinhos de peru salteados cogumelos e fusili tricolor	1
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
TWIST	Quiche de frango e bacon	1,3,7
HORTÍCOLAS	Lombardo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa

DA SEMANA

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

12 a 16 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Ervilhas com hortelã	
	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)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de cenoura	
	Lombos de salmão no forno com ervas de provençe 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)	

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Agrião	
	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)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Espinafres	
	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)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de grão	
	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)	



ementa

DA SEMANA

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

19 a 23 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Nabiças	
	Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão	1
	Tortilha de batata e pimentos com arroz branco	3,7
	Quiche de frango e bacon	1,3,7
	Alface, tomate e cenoura	
	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
	Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com cuscuz	
	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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



ementa DA SEMANA

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

26 a 30 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Abóbora com ervilhas	
	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1,4,14
	Ovos mexidos com arroz de cenoura	3
	Alface, tomate e cenoura	
	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
	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6
	Tomate, couve roxa e milho	
	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
	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	
	Wrap de atum, ovo cozido, alface e cenoura	1,3,4,6,7,10
	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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