

ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

5 a 9 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Grelos	
	Bolonhesa de atum	1, 4
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1, 6
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Creme de couve-flor	
	Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, salsichas, ervilhas, pimentos e açafrão)	6
VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura, pimentos e açafrão)	
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Abóbora	
	Salada de ovo cozido, batata, feijão frade e salsa	3
VEGETARIANO	Salada de ovo, batata, feijão frade e salsa	3
HORTÍCOLAS	Tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Pernas de frango assado com tomilho e arroz de cenoura	
VEGETARIANO	Seitan estufado de cebolada com arroz de cenoura	1, 6
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	
	Massada de perca (macarronete) com coentros	1, 4
VEGETARIANO	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7

ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

12 a 16 de janeiro de 2026

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Ervilhas com hortelã	
	Roti de peru no forno com ervas de provençe e arroz de grelos	
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 9, 12
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e courgette)	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Creme de grão com coentros	
	Filetes de pescada no forno com pimentos e batata estufada	4
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata estufada	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Creme de legumes com massinha	1
	Arroz de aves (frango e peru) no forno com chouriço	6
VEGETARIANO	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Cenoura com lombardo	
	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
HORTÍCOLAS	Alface	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Espinafres	
	Bacalhau com espinafres (migas de bacalhau, alho francês, batata palha e molho bechâmel)	1, 4, 7
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e molho bechâmel)	1, 7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7

ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

19 a 23 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Feijão verde laminado	
	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1
	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
	Alface e tomate	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Creme de cenoura	
	Arroz de atum	4
	Arroz de lentilhas e espinafres	
	Alface, cenoura e milho	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Nabiças	
	Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjeriço	1
	Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjeriço)	1
	Alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Lombardo	
	Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada	4
	Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)	3
	Couves de bruxelas e cenoura cozida	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Grão com espinafres	
	Bifanas estufadas com cogumelos e esparguete	1, 9, 12
	Grão estufado com cogumelos e esparguete	1, 9, 12
	Tomate, milho e couve roxa	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7

ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

26 a 30 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Abóbora com ervilhas

Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho

4

Estufadinho de seitan, cenoura e brócolos com arroz de tomate

1, 6

Alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de beterraba

Almôndegas de vaca de tomatada com massa espiral tricolor

1, 6, 12

Soja de tomatada com massa espiral tricolor

1, 6

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Caldo verde

Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

4

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

9, 12

Incorporado no prato

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão branco com couve

Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e macarronete

1

Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e macarronete

1

Esparregado de espinafres

1, 12

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Brócolos

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Iogurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta

1, 7