



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

5 a 9 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Grelhos	
	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
	SOPA	Creme de couve-flor	
	TER	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	
QUA	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	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
	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	QUI	Pernas de frango assado com tomilho e arroz de cenoura	
SEX	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
	SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	
SEX	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

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Ervilhas com hortelã	
	Roti de peru no forno com ervas de provence e arroz de grelos	
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 9, 12
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, berinjela, 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	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	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	Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)	1
	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	Bacalhau com espinafres (migas de bacalhau, alho francês, batata palha e molho bechámel)	1, 4, 7
	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e molho bechámel)	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	SOPA	Feijão verde laminado	
	Bolonhesa de vitela (esparguete)		1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Creme de cenoura	
	TER	Arroz de atum	4
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e espinafres	
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	
QUA	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
	SOPA	Nabiças	
	Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjericão		1
	VEGETARIANO	Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjericão)	1
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
	SOPA	Lombardo	
	QUI	Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada	4
SEX	VEGETARIANO	Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)	3
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
	SOPA	Grão com espinafres	
SEX	Bifanas estufadas com cogumelos e esparguete		1, 9, 12
	VEGETARIANO	Grão estufado com cogumelos e esparguete	1, 9, 12
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho 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

26 a 30 de janeiro de 2026

ALERGÉNEOS

SEG	SOPA	Abóbora com ervilhas	
		Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho	4
	VEGETARIANO	Estufadinho de seitan, cenoura e brócolos com arroz de tomate	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
	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 beterraba	
		Almôndegas de vaca de tomatada com massa espiral tricolor	1, 6, 12
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com massa espiral tricolor	1, 6
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7
QUA	SOPA	Caldo verde	
		Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4
	VEGETARIANO	Jardineira de cogumelos (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	9, 12
	HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7
QUI	SOPA	Feijão branco com couve	
		Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e macarronete	1
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e macarronete	1
	HORTÍCOLAS	Esparragado de espinafres	1, 12
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7
SEX	SOPA	Brócolos	
		Ovos mexidos com arroz de feijão	3
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de feijão	3
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7