



ementa

DA SEMANA

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

2 a 6 de março 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

9 a 13 de março 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

16 a 20 de março 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)	



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

23 a 27 de março de 2026

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 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 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 manjerição 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)	



ementa DA SEMANA

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

30 de março a 3 de abril de 2026

ALERGÉNIOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	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)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Cenoura com lentilhas	
	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)	

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Grelos	
	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)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	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)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA		
	Páscoa	
VEGETARIANO		
TWIST		
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		