



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

2 a 6 de março 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

9 a 13 de março 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

Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos

Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

6, 12

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de grão com coentros

Filetes de pescada no forno com pimentos e batata estufada

Hamburgueres vegetarianos no forno com batata estufada

Alface, tomate e pimentos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

4

1,3,6,7,9,11

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de legumes com massinha

Arroz de aves (frango e peru) no forno com chouriço

Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)

Alface, cenoura e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1

6

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Cenoura com lombardo

Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)

Rancho vegetariano (grão, cenoura e lombardo com macarronete)

Alface

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1

1

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Espinafres

Bacalhau com espinafres (migas de bacalhau, espinafres, batata palha e molho bechâmel)

Alho francês com natas (alho francês, batata palha e molho bechâmel)

Alface, tomate e cenoura ralada

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 4, 7

1, 7

1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

16 a 20 de março de 2026

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão verde laminado

Bolonhesa de vitela (esparguete)

Bolonhesa de soja (esparguete)

Alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1

1, 6

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de cenoura

Arroz de atum

Arroz de lentilhas e espinafres

Alface, cenoura e milho

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

4

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Nabiças

Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjeriço

Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjeriço)

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1

1

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Lombardo

Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada

Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)

Couves de bruxelas e cenoura cozida

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

4

3

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Grão com espinafres

Bifanas estufadas com cogumelos e esparguete

Grão estufado com cogumelos e esparguete

Tomate, milho e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 12

1, 12

1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

23 a 27 de março de 2026

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

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	Esparregado de espinafres	1, 12
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	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



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

30 de março a 3 de abril de 2026

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
VEGETARIANO	Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos	1, 4
HORTÍCOLAS	Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos	1
SOBREMESA	Alface, tomate e pepino	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Sopa de tomate com massinhas	1
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
HORTÍCOLAS	Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho	1,3,6,7,9,11
SOBREMESA	Alface, cenoura e pimentos	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Grelas	
VEGETARIANO	Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete	1
HORTÍCOLAS	Esparguete com ratatui	1
SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

SOPA	Cenoura com lentilhas	
VEGETARIANO	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)	3, 4
HORTÍCOLAS	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)	3
SOBREMESA	Alface e cenoura ralada	
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA		
VEGETARIANO	Páscoa	
HORTÍCOLAS		
SOBREMESA		
LANCHE		