



ementa

DA SEMANA

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

6 a 10 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de grão e brócolos	
	Macarronete salteada com atum, tomate e azeitonas	1,4
VEGETARIANO	Bifes de tofu estufados com tomate e arroz	6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Agrião	
	Rolo de carne (misto) com pimentão, alecrim e arroz de ervilhas	1,6,12
VEGETARIANO	Macarronete salteada com grão, tomate e azeitonas	1
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Curgete com coentros	
	Migas de bacalhau com grão, batata, ovo e salsa	4,3
VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1,7
TWIST	Baguete de cavala com alface e cenoura	1,4
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de cenoura c/ hortelã	
	Pernas de frango assadas com puré de batata	7,12
VEGETARIANO	Feijão estufado com espinafres e arroz	
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Couve portuguesa	
	Arroz malandrinho de pota	14
VEGETARIANO	Seitan de cebolada com ervilhas e batata assada	1,6
TWIST	Pizza de queijo e chouriço	1,3,6,7
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa DA SEMANA

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

13 a 17 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão verde laminado

Arroz de frango (desfiado) no forno

Bolonhesa de soja (esparguete)

Salada de alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Alface

Filetes de perca no forno com pimentos e batata assada aos cubinhos

Tofu estufado com ratatuile (beringela, cenoura e curgete) e arroz

Ratatuile (beringela, cenoura e curgete)

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

6

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura

Chilli (carne de vaca picada, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco

Salteado de lentilhas, pimentos, cenoura e curgete com bulgur

Hamburguer de vaca no pão com alface e tomate

Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,12

1

1,6,12

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão branco e lombardo

Salada quente de cavala, batata cozida, feijão verde e cenoura

Alho francês à brás

Couves de bruxelas e cenoura cozidos

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

3

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

Caril de frango (peito) com maçã e arroz

Estufadinho de grão, cenoura e grelos com arroz

Wrap de frango com alface e cenoura

Alface, cenoura e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,3,6,7,10



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

20 a 24 de outubro de 2025

ALERGÉNEOS

SEG

SOPA	Grelos	
	Lasanha de atum	1,3,4,7
VEGETARIANO	Arroz de grão, cenoura, brócolos e coentros	
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

TER

SOPA	Creme de couve flôr	
	Arroz à valenciana (carne de porco ao cubo, frango ao cubo, ervilhas, cenoura e pimentos)	
VEGETARIANO	Salada de ovo e favas (ovo, batatas, favas e cenoura)	3
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUA

SOPA	Abóbora	
	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, ovo e salsa)	3,4
VEGETARIANO	Fusilli salteado com ervilhas, cenoura e pimentos	1
TWIST	Sandes de atum com alface e cenoura	1,4
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	
	Pernas de frango assado com arroz	
VEGETARIANO	Seitan estufado com puré de batata	1,6,7,12
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	
	Calamares com salada de batata, feijão frade e cenoura	1,3,4,14
VEGETARIANO	Lasanha de soja	1,3,6,7
TWIST	Wrap de calamares com alface e tomate	1,3,6,7,10,14
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



ementa DA SEMANA

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

27 a 31 de outubro de 2025

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)	