



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

6 a 10 de outubro de 2025

ALERGÉNICOS

SEG

SOPA	Creme de grão e brócolos	
	Arroz de cavala com espinafres	4
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	9, 12
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Espinafres	
	Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete	1
VEGETARIANO	Seitan estufado com pimentos e esparguete	1, 6
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	9, 12
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Curgete com hortelã	
	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
VEGETARIANO	Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa	3
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

QUI

SOPA	Creme de legumes (brócolos e couve flôr)	
	Perna de frango no forno com laçarotes	1
VEGETARIANO	Feijão estufado, cenoura, feijão verde e laçarotes	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Couve portuguesa	
	Arroz malandrinho de pescada e cenoura	4
VEGETARIANO	Arroz malandrinho de soja com cenoura	6
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	
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

13 a 17 de outubro de 2025

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA	Feijão verde laminado	
	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho e cenoura) com arroz	6
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho e cenoura) com arroz	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	Alface	
	Filetes de perca no forno com limão, coentros e batata estufada	4
VEGETARIANO	Ovo cozido com batata estufada	3
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e abóbora no forno	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Creme de cenoura	
	Carne de vaca estufada (aos cubos) com lentilhas e esparguete	1
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com cenoura e esparguete	1
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
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 e lombardo	
	Filete de abrótea no forno com pimentos e arroz	4
VEGETARIANO	Feijão branco estufado com cenoura, espinafres e arroz	
HORTÍCOLAS	Brócolos e cenoura cozidos	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Nabiças	
	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e macarrão	1
VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas com macarrão	1
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pepino	
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

20 a 24 de outubro de 2025

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA	Espinafres	
	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
VEGETARIANO	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
HORTÍCOLAS	Salada de 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

TER

SOPA	Caldo verde	
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz	6
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Couve	
	Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde	1, 4
VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
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

QUI

SOPA	Creme de beterraba	
	Arroz de aves (frango e peru desfiado) no forno	
VEGETARIANO	Arroz soja fina e cogumelos no forno	6, 9, 12
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Cenoura com ervilhas	
	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)	3, 4
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)	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

27 a 31 de outubro de 2025

ALERGÉNICOS

SEG

SOPA	Grelos	
	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1
VEGETARIANO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1
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 açafraão)	6
VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura, pimentos e açafraão)	
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 atum, ovo, batata, feijão frade e salsa	3, 4
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 (cotovelinhos) 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