



# ementa

## DA SEMANA

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

15 a 19 de setembro de 2025

ALERGÉNICOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Feijão verde laminado

**Bolonhesa de vitela com esparguete**

Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)

Alface, rúcula e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1,6,12

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Creme de cenoura com arroz

**Empadão de atum com espinafres (arroz)**

Soja grossa estufada com tomate e macarronete

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

6

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Nabiças

**Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão**

Tortilha de batata e pimentos com arroz branco

Alface, tomate e cenoura

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1

3,7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Lombardo

**Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada**

Legumes salteados (grão, alho francês, brócolos e curgete) com quinoa

Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

4

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA

Grão com agrião

**Bifanas estufadas com esparguete**

Ervilhas estufadas com pimento, cenoura tomate e arroz

Tomate, milho e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

1



# ementa

## DA SEMANA

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

22 a 26 de setembro de 2025

ALERGÉNIOS

### SEG

<b>SOPA</b>	Abóbora com ervilhas	
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Douradinhos de pescada com arroz de cenoura</b>	1,4,14
<b>HORTÍCOLAS</b>	Ovos mexidos com arroz de cenoura	3
<b>SOBREMESA</b>	Alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### TER

<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas	
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete</b>	1
<b>HORTÍCOLAS</b>	Jardineira de soja (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6
<b>SOBREMESA</b>	Tomate, espinafres e milho	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### QUA

<b>SOPA</b>	Caldo verde	
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Lombos de salmão no forno (com ervas de provence e limão) e batata assada</b>	4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	
<b>SOBREMESA</b>	Feijão verde e cenoura saltada /salada de alface e tomate	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### QUI

<b>SOPA</b>	Feijão branco com couve	
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Almôndegas de vaca de tomatada com manjeriço e macarronete</b>	1,6,12
<b>HORTÍCOLAS</b>	Bifes de tofu no forno com molho de laranja e arroz de ervilhas	6
<b>SOBREMESA</b>	Alface, cenoura e beterraba	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### SEX

<b>SOPA</b>	Brócolos	
<b>VEGETARIANO</b>	<b>Arroz malandrinho de peixe (pescada e perca)</b>	4
<b>HORTÍCOLAS</b>	Strogonof de seitan com cogumelos e esparguete	1,6,7
<b>SOBREMESA</b>	Alface, tomate e couve roxa	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	



# ementa

## DA SEMANA

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

29 de setembro a 3 de outubro de 2025

ALERGÉNICOS

### SEG

<b>SOPA</b>	Alho francês com cenoura ralada	
	<b>Hamburgueres de aves no forno com fusili tricolor</b>	1,6,12
<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com couve flôr, abóbora e arroz	
<b>HORTÍCOLAS</b>	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e rúcula	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### TER

<b>SOPA</b>	Cenoura com lentilhas	
	<b>Arroz de cavala com grelos</b>	4
<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1,3,7
<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, cenoura e pimentos	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### QUA

<b>SOPA</b>	Grelos	
	<b>Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)</b>	
<b>VEGETARIANO</b>	Hamburgueres vegetarianos com arroz	1, 3, 7, 9
<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e milho	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### QUI

<b>SOPA</b>	Juliana (lombardo e cenoura)	
	<b>Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas e azeitonas)</b>	1,4,7
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1,6
<b>HORTÍCOLAS</b>	Bróculos cozidos/ salada de rúcula, tomate e cenoura	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	

### SEX

<b>SOPA</b>	Creme de couve flôr	
	<b>Rancho de frango (frango, grão, massa, lombardo e cenoura)</b>	1
<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1,6
<b>HORTÍCOLAS</b>	Alface, tomate e couve roxa	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	