

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 2 a 6 de dezembro

2024/2025

2 2ª feira	Sopa	Sopa de caldo verde
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	lasanha vegetariana
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3 3ª feira	Sopa	Creme de cenoura com espinafres
	Almoço	Chili
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de
	Vegetariano	Chili vegetariano
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

4 4ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Alho francês à brás
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

5 5ª feira	Sopa	Sopa de farrapos de ovo
	Almoço	Costeletas de cebolada com esparguete
	Dieta	Pernas de frango grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano de cebolada com esparguete
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

6 6ª feira	Sopa	Sopa de juliana
	Almoço	Arroz de tamboril
	Dieta	Peixe espada grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 9 a 13 de dezembro

2024/2025

9 2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros
	Almoço	Cubos de peito de peru estufados com macarronete
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

10 3ª feira	Sopa	Sopa de agrião
	Almoço	Bacalhau à gomes de sá
	Dieta	Bacalhau grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

11 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Caril de frango arroz branco
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 5ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabiça
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

13 6ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Hamburguer com arroz primavera
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Empadão de legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 16 a 20 de dezembro

2024/2025

16 2ª feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
	Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve
	Vegetariano	Canelones com espinafres e requeijão
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

17 3ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com alface
	Almoço	Massa gratinada com carne de porco
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Jardineira de tofu
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

18 4ª feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete
	Almoço	Salmão grelhado com batata cozida e feijão verde
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e feijão verde
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

19 5ª feira	Sopa	Sopa de couve branca com cenoura ripada
	Almoço	Frango estufado com arroz de coentros
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de coentros
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

20 6ª feira	Sopa	Sopa à Lavrador
	Almoço	Salada de russa
	Dieta	Bacalhau cozido com couve, batata e cenoura
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 23 a 26 de dezembro

2024/2025

23 2ª feira	Sopa	Sopa saloia
	Almoço	Arroz de frango
	Dieta	-----
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
24 3ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----
25 4ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----
26 5ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----
27 6ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão
	Dieta	-----
	Vegetariano	Almôndegas de vegetais com arroz de feijão
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa supervisionada pela Nutricionista Ana A. Garcia, membro da Ordem dos Nutricionistas, nº 0774.

Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 30 de dezembro a 3 de janeiro

2024/2025

30 2ª feira	Sopa	Sopa de espigos
	Almoço	Bife de peru estufado com arroz primavera
	Dieta	-----
	Vegetariano	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

31 3ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

1 4ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

2 5ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

3 6ª feira	Sopa	Sopa de agrião
	Almoço	Hambúrguer grelhado com esparguete.
	Dieta	-----
	Vegetariano	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época