

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 7 a 11 de abril

2024/2025

7 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Filetes de pescada no forno com arroz de coentros
	Dieta	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão de bico
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

8 3ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão- preto, batata, milho, salsa e pimentos)
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

9 4ª feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

10 5ª feira	Sopa	Sopa juliana
	Almoço	Frango de caril com 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

11 6ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Jardineira de seitan e legumes
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 14 a 18 de abril

2024/2025

14 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas
	Dieta	-----
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

15 3ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabiça
	Almoço	Frango no forno e puré de batata
	Dieta	-----
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

16 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Arroz de atum
	Dieta	-----
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

17 5ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

18 6ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 21 a 24 de abril

2024/2025

21 2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos
	Dieta	-----
	Vegetariano	Misto de legumes (feijão, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

22 3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

23 4ª feira	Sopa	Sopa de grão
	Almoço	Peixe-espada frito com arroz de tomate
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

24 5ª feira	Sopa	Sopa de curgete e alface
	Almoço	Entrecosto no forno com puré de batata
	Dieta	Febras grelhadas com puré de batata
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

25 6ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 28 a 30 de abril

2024/2025

28 2ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com agrião
	Almoço	Perna de peru estufada com esparguete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

29 3ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Robalo no forno com batata gratinada
	Dieta	Robalo grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Misto de legumes (feijão, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

30 4ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Arroz de pato
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

1 5ª feira	Sopa	—
	Almoço	—
	Dieta	—
	Vegetariano	—
	Salada	—
	Sobremesa	—

2 6ª feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Almoço	Maruca à brás
	Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenouras
	Vegetariano	Legumes à brás
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Semana de 14 a 21 de abril apenas funciona os refeitórios da Abelheira e da Fonte Santa.