

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 8 a 12 de setembro

2025/2026

8 2ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

9 3ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

10 4ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

11 5ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

12 6ª feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres
	Almoço	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura
	Dieta	Hambúrguer grelhado de aves grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 15 a 19 de setembro

2025/2026

15 2ª feira	Sopa	Sopa de nabiça com grão
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Legumes à Brás
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

16 3ª feira	Sopa	Crema de cenoura
	Almoço	Perna de peru no forno com laranja e acompanhada com esparguete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão- preto, batata, milho, salsa e pimentos)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

17 4ª feira	Sopa	Sopa de courgette com espinafres
	Almoço	Bacalhau à Gomes de Sá
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, cenoura e feijão-verde
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

18 5ª feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Almoço	Costeletas estufadas com arroz primavera
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz primavera
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

19 6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Salmão no papelote com batata cozida
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Jardineira de seitan e legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 22 a 26 de setembro

2025/2026

22 2ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
	Almoço	Esparguete á bolonhesa
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Bolonhesa de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

23 3ª feira	Sopa	Sopa de beldroegas
	Almoço	Salada russa
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

24 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Lombo de porco assado no forno com arroz de coentros
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de coentros
	Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas e milho
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

25 5ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Cavalas grelhadas com arroz de tomate
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho e arroz de tomate
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

26 6ª feira	Sopa	Creme de abóbora com agrião
	Almoço	Vitela estufada com puré de batata
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu e cenoura
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 29 de setembro a 3 de outubro

2025/2026

29 2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Salmão grelhado com batata
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

30 3ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Almoço	Arroz à valenciana
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

1 4ª feira	Sopa	Sopa de caldo verde
	Almoço	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

2 5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Almoço	Pernas de frango no forno com esparguete
	Dieta	Pernas de frango grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3 6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Solha frita com arroz de tomate
	Dieta	Solha grelhada com batata
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época