

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 3 a 7 de novembro

2025/2026

3 2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Arroz de frango
	Dieta	
	Vegetariano	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

4 3ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Lombo de pescada de caldeirada com batata e legumes
	Dieta	
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

5 4ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Massa gratinada com carne de peru
	Dieta	
	Vegetariano	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

6 5ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Arroz de tamboril
	Dieta	
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

7 6ª feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça
	Almoço	Bife de peru de cebolada com puré batata
	Dieta	
	Vegetariano	Jardineira de soja
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 10 a 14 de novembro

2025/2026

10 2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Douradinhos com arroz de tomate
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

11 3ª feira	Sopa	Sopa de lentilhas com espinafres
	Almoço	Lombo de porco no forno com castanhas e esparguete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa Vegetariana
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Bacalhau gratinado com batatas e espinafres
	Dieta	Bacalhau grelhado com batatas e espinafres
	Vegetariano	Couve estufada com lentilhas e batata cozida
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

13 5ª feira	Sopa	Creme de ervilhas com manjeriço
	Almoço	Salteado de frango com legumes e fusilli (8ºG)
	Dieta	Bife de frango grelhado com fusilli
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

14 6ª feira	Sopa	Sopa de beldroegas
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 17 a 21 de novembro

2025/2026

17 2ª feira	Sopa	Creme de abóbora e cenoura e gengibre (9ª F)
	Almoço	Empadão de carne
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

18 3ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Solha grelhada arroz de feijão
	Dieta	Dourada grelhada com limão com arroz (9ª A)
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

19 4ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Carne estufada com massa fusilli
	Dieta	Febras grelhadas com massa fusilli
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate e esparguete (9ªA)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

20 5ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês e courgette
	Almoço	Robalo no forno com batata cozida
	Dieta	Robalo cozido com batata cozida
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

21 6ª feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Almoço	Strogonoff de peru com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e batata
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 24 a 28 de novembro

2025/2026

24 2ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Meia desfeita de bacalhau com grão e ovo cozido
	Dieta	Bacalhau grelhado com arroz de grelos
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

25 3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Rancho
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

26 4ª feira	Sopa	Sopa de courgete
	Almoço	Salmão grelhado com cuscuz
	Dieta	Salmão grelhado com cuscuz
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

27 5ª feira	Sopa	Sopa de feijão branco e couve
	Almoço	Frango grelhado com batata frita
	Dieta	Frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

28 6ª feira	Sopa	Sopa de legumes com agrião
	Almoço	Arroz de polvo
	Dieta	Cavalas grelhadas com batata cozida
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época