

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 5 a 9 de janeiro

2025/2026

5 2^a feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Douradinhos com arroz de tomate
	Dieta	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

6 3^a feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete
	Almoço	Perna de frango assado com espirais
	Dieta	Frango grelhado com espirais
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

7 4^a feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros
	Almoço	Caldeirada de lulas
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

8 5^a feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Bife de peru com cogumelos e arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado e arroz branco
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

9 6^a feira	Sopa	Sopa de abóbora com alface
	Almoço	Salada russa
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Esparguete com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 12 a 16 de janeiro

2025/2026

12 2^a feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada
	Almoço	Esparguete à bolonhesa
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
13 3^a feira	Sopa	Sopa de feijão-vermelho com hortaliça
	Almoço	Salmão grelhado com batatas no forno e legumes
	Dieta	Salmão grelhado com batatas no forno e legumes
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
14 4^a feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres
	Almoço	Rancho
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
15 5^a feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Carapaus grelhados com grão e cenoura
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época
16 6^a feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Jardineira de carne e legumes
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 19 a 23 de janeiro

2025/2026

19 2^a feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Massa gratinada de peixe e legumes
	Dieta	Abrótea cozida com batata, brócolos e cenoura
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

20 3^a feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde com abóbora
	Almoço	Peito de frango estufado com ervas da Provença e arroz branco
	Dieta	Peito de frango grelhado da Provença e arroz branco
	Vegetariano	Mistura de legumes chineses, ervilhas e puré de batata
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

21 4^a feira	Sopa	Sopa Saloia
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau grelhado e batata cozida
	Vegetariano	Canelones com espinafres e queijo fresco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

22 5^a feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Lombo de porco com castanhas e esparguete
	Dieta	Bife de peru com castanhas e esparguete
	Vegetariano	Empadão de legumes e lentilhas
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

23 6^a feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com couve lombarda
	Almoço	Arroz de polvo
	Dieta	Cavalas grelhadas com arroz de legumes
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 26 a 30 de janeiro

2025/2026

26 2^a feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde
	Vegetariano	Legumes à brás
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
27 3^a feira	Sopa	Creme de abóbora e agrião
	Almoço	Carne de porco assada fatiada e massa espiral
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
28 4^a feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com hortaliça
	Almoço	Solha frita com arroz de tomate
	Dieta	
	Vegetariano	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
29 5^a feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Frango estufado com puré de batata
	Dieta	
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
30 6^a feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Salada de abrótea com massa espiral, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido
	Dieta	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época