

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 2 a 6 de fevereiro

2025/2026

2 2ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	Dieta	Peixe espada grelhado com arroz de tomate
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3 3ª feira	Sopa	Sopa de feijão
	Almoço	Vitela estufada com massa espiral
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Salada de batata, courgette, brócolos, cenoura e ervilhas
	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, brócolos e cenoura
	Vegetariano	Couve estufada com lentilhas e batata cozida
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

5 5ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Feijoada
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

6 6ª feira	Sopa	Sopa de couve coração de boi
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 9 a 13 de fevereiro

2025/2026

9 2ª feira	Sopa	Sopa de espigos
	Almoço	Esparguete à bolonhês
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Legumes à bolonesa com feijão branco e esparguete
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

10 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora com agrião
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

11 4ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço	Frango de caril com arroz branco
	Dieta	Frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 5ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Cavalas grelhadas com batata cozida
	Vegetariano	Lasanha de soja com legumes
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

13 6ª feira	Sopa	Sopa de couve com feijão
	Almoço	Carne de porco à Portuguesa
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
	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: 16 a 20 de fevereiro

2025/2026

16 2ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

17 3ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

18 4ª feira	Sopa	Sopa de caldo verde
	Almoço	Tortilha de legumes
	Dieta	
	Vegetariano	Tortilha de legumes
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

19 5ª feira	Sopa	Sopa de nabiça com grão
	Almoço	Costeletas estufadas com esparguete
	Dieta	Bife de frango com puré de batata
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

20 6ª feira	Sopa	Creme cenoura com agrião
	Almoço	Arroz de lulas
	Dieta	Peixe espada grelhado com arroz de coentros
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas e milho
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 23 de 27 de fevereiro

2025/2026

23 2ª feira	Sopa	Sopa de repolho
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

24 3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Solha frita com arroz de feijão
	Dieta	Solha grelhada com arroz de feijão
	Vegetariano	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

25 4ª feira	Sopa	Sopa de ervilhas com coentros
	Almoço	Pernas de frango no forno com esparguete
	Dieta	Pernas de frango grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

26 5ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Bacalhau cozido com batata, cenoura e grão
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, cenoura e grão
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

27 6ª feira	Sopa	Sopa de agrião
	Almoço	Arroz à valenciana
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época