

# EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 2 a 6 de março

2025/2026

|                      |             |                                                     |
|----------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>2ª feira | Sopa        | Sopa de alho-francês                                |
|                      | Almoço      | Filete de peixe no forno e batata cozida            |
|                      | Dieta       | Carapaus grelhados com batata cozida e feijão-verde |
|                      | Vegetariano | Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura           |
|                      | Salada      | Alface, tomate e cenoura                            |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                                      |

|                      |             |                                                              |
|----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>3ª feira | Sopa        | Crema de abóbora                                             |
|                      | Almoço      | Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e macarronete |
|                      | Dieta       | Bife de peru grelhado com massa macarronete                  |
|                      | Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos |
|                      | Salada      | Alface, tomate e beterraba                                   |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                                               |

|                      |             |                                          |
|----------------------|-------------|------------------------------------------|
| <b>4</b><br>4ª feira | Sopa        | Sopa de cenoura com espinafres           |
|                      | Almoço      | Bacalhau cozido com grão, batata e couve |
|                      | Dieta       | Bacalhau cozido com grão, batata e couve |
|                      | Vegetariano | Salteado de quinoa com tofu e cenoura    |
|                      | Salada      | Alface, tomate e cenoura                 |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                           |

|                      |             |                                                              |
|----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>5</b><br>5ª feira | Sopa        | Crema de legumes                                             |
|                      | Almoço      | Frango assado no forno com batata e esparregado de nabiça    |
|                      | Dieta       | Bife de peru grelhado com batata e esparregado de nabiça     |
|                      | Vegetariano | Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês |
|                      | Salada      | Alface, tomate e cenoura                                     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                                               |

|                      |             |                                                                 |
|----------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>6</b><br>6ª feira | Sopa        | Sopa de couve lombarda                                          |
|                      | Almoço      | Massinha de peixe                                               |
|                      | Dieta       | Salmão grelhado com batata cozida e brócolos                    |
|                      | Vegetariano | Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes |
|                      | Salada      | Pepino, alface e cenoura                                        |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                                                  |

# EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 9 a 13 de março

2025/2026

|                      |             |                                                    |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------|
| <b>9</b><br>2ª feira | Sopa        | Sopa de feijão-vermelho com hortaliça              |
|                      | Almoço      | Esparguete à bolonhesa                             |
|                      | Dieta       | Bife de peru grelhado com puré                     |
|                      | Vegetariano | Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete |
|                      | Salada      | Alface, tomate e cenoura                           |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                                     |

|                       |             |                                        |
|-----------------------|-------------|----------------------------------------|
| <b>10</b><br>3ª feira | Sopa        | Sopa saloia                            |
|                       | Almoço      | Salmão grelhado com batatas coradas    |
|                       | Dieta       | Salmão grelhado com batatas coradas    |
|                       | Vegetariano | Lasanha com espinafres e queijo fresco |
|                       | Salada      | Pepino, alface e cenoura               |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                         |

|                       |             |                                              |
|-----------------------|-------------|----------------------------------------------|
| <b>11</b><br>4ª feira | Sopa        | Sopa juliana                                 |
|                       | Almoço      | Bife de peru com cogumelos com arroz branco  |
|                       | Dieta       | Bife de peru grelhado com arroz branco       |
|                       | Vegetariano | Couve estufada com lentilhas e batata cozida |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cenoura                     |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                               |

|                       |             |                                                        |
|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------|
| <b>12</b><br>5ª feira | Sopa        | Sopa de lentilhas                                      |
|                       | Almoço      | Lasanha de atum                                        |
|                       | Dieta       | Pescada cozida cozido batata, cenoura e couve-flor     |
|                       | Vegetariano | Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cebola                                |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                         |

|                       |             |                                          |
|-----------------------|-------------|------------------------------------------|
| <b>13</b><br>6ª feira | Sopa        | Crema de cenoura com agrião              |
|                       | Almoço      | Cozido de grão com carne e massa         |
|                       | Dieta       | Cavalas grelhadas com batata cozida      |
|                       | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com caril e batata |
|                       | Salada      | Alface, cenoura e pepino                 |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                           |

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 16 a 20 de março

2025/2026

|                       |             |                                                               |
|-----------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>16</b><br>2ª feira | Sopa        | Sopa de couve portuguesa                                      |
|                       | Almoço      | Pescada à brás                                                |
|                       | Dieta       | Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura             |
|                       | Vegetariano | Favas guisadas com cenoura, courgette, couve lombarda e arroz |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cenoura                                      |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                                |

|                       |             |                                      |
|-----------------------|-------------|--------------------------------------|
| <b>17</b><br>3ª feira | Sopa        | Sopa de abóbora e agrião             |
|                       | Almoço      | Carne estufada com massa             |
|                       | Dieta       | Bife de peru grelhado com esparguete |
|                       | Vegetariano | Jardineira de seitan                 |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cenoura             |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                       |

|                       |             |                                                |
|-----------------------|-------------|------------------------------------------------|
| <b>18</b><br>4ª feira | Sopa        | Caldo verde                                    |
|                       | Almoço      | Solha frita com arroz de feijão                |
|                       | Dieta       | Solha grelhada com batata cozida               |
|                       | Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cenoura                       |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                 |

|                       |             |                                              |
|-----------------------|-------------|----------------------------------------------|
| <b>19</b><br>5ª feira | Sopa        | Sopa de espinafres                           |
|                       | Almoço      | Pernas de frango no forno com puré de batata |
|                       | Dieta       | Bife de frango grelhado com puré de batata   |
|                       | Vegetariano | Feijoada vegetariana                         |
|                       | Salada      | Alface, tomate e beterraba                   |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                               |

|                       |             |                                                       |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| <b>20</b><br>6ª feira | Sopa        | Sopa da horta                                         |
|                       | Almoço      | Massinha de cação                                     |
|                       | Dieta       | Carapaus grelhados com batata cozida e brócolos       |
|                       | Vegetariano | Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilhas |
|                       | Salada      | Pepino, alface e cenoura                              |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                        |

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 23 de 27 de fevereiro

2025/2026

|                       |             |                                                       |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| <b>23</b><br>2ª feira | Sopa        | Sopa de coentros                                      |
|                       | Almoço      | Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral |
|                       | Dieta       | Frango grelhado com massa espiral                     |
|                       | Vegetariano | Salada de arroz, grão de bico e macedónia de legumes  |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cenoura                              |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                        |

|                       |             |                                                            |
|-----------------------|-------------|------------------------------------------------------------|
| <b>24</b><br>3ª feira | Sopa        | Sopa de alho-francês com courgette                         |
|                       | Almoço      | Maruca no papelote com batata cozida, cenoura e couve flor |
|                       | Dieta       | Maruca cozida com batata, cenoura e couve flor             |
|                       | Vegetariano | Lentilhas estufadas com ratatouille                        |
|                       | Salada      | Alface, tomate e beterraba                                 |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                             |

|                       |             |                                        |
|-----------------------|-------------|----------------------------------------|
| <b>25</b><br>4ª feira | Sopa        | Sopa de lentilhas com espinafres       |
|                       | Almoço      | Chili com arroz branco                 |
|                       | Dieta       | Bife de peru grelhado com arroz branco |
|                       | Vegetariano | Chili vegetariano com arroz branco     |
|                       | Salada      | Pepino, alface e cenoura               |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                         |

|                       |             |                                                 |
|-----------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| <b>26</b><br>5ª feira | Sopa        | Sopa de couve portuguesa                        |
|                       | Almoço      | Massa de peixe gratinada                        |
|                       | Dieta       | Carapaus grelhados com batata cozida e brócolos |
|                       | Vegetariano | Macarrão gratinado com ervilhas e legumes       |
|                       | Salada      | Alface, pepino e tomate                         |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                  |

|                       |             |                                              |
|-----------------------|-------------|----------------------------------------------|
| <b>27</b><br>6ª feira | Sopa        | Sopa de agrião com grão                      |
|                       | Almoço      | Jardineira de carne                          |
|                       | Dieta       | Bife de frango grelhado com arroz de legumes |
|                       | Vegetariano | Jardineira de legumes                        |
|                       | Salada      | Alface roxa, cenoura e pepino                |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                               |

**SEMANA: 30 de março a 3 de abril**

**2025/2026**

|                       |             |                                                              |
|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>30</b><br>2ª feira | Sopa        | Sopa de cenoura com espinafres                               |
|                       | Almoço      | Filete de peixe no forno e batata cozida                     |
|                       | Dieta       | Carapaus grelhados com batata cozida e feijão-verde          |
|                       | Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos |
|                       | Salada      | Alface, tomate e beterraba                                   |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                               |

|                       |             |                                       |
|-----------------------|-------------|---------------------------------------|
| <b>31</b><br>3ª feira | Sopa        | Sopa de alho-francês                  |
|                       | Almoço      | Perna de peru no forno com esparguete |
|                       | Dieta       | Bife de peru grelhado com esparguete  |
|                       | Vegetariano | Salteado de quinoa com tofu           |
|                       | Salada      | Alface, tomate e cenoura              |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                        |

|                      |             |                                                     |
|----------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| <b>1</b><br>4ª feira | Sopa        | Sopa juliana                                        |
|                      | Almoço      | Arroz de polvo                                      |
|                      | Dieta       | Cavalas grelhadas com batata cozida de feijão-verde |
|                      | Vegetariano | Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura           |
|                      | Salada      | Alface, tomate e cenoura                            |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época                                      |

|                      |             |  |
|----------------------|-------------|--|
| <b>2</b><br>5ª feira | Sopa        |  |
|                      | Almoço      |  |
|                      | Dieta       |  |
|                      | Vegetariano |  |
|                      | Salada      |  |
|                      | Sobremesa   |  |

|                      |             |  |
|----------------------|-------------|--|
| <b>3</b><br>6ª feira | Sopa        |  |
|                      | Almoço      |  |
|                      | Dieta       |  |
|                      | Vegetariano |  |
|                      | Salada      |  |
|                      | Sobremesa   |  |