

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 6 a 10 de abril

2025/2026

6 2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Dieta	-----
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com esparguete
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

7 3ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	-----
	Vegetariano	Jardineira de seitan e legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

8 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Arroz de atum
	Dieta	-----
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

9 5ª feira	Sopa	Sopa juliana
	Almoço	Frango de estufado com esparguete
	Dieta	-----
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão- preto, batata, milho, salsa e pimentos)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

10 6ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura
	Dieta	-----
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz branco
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 13 a 17 de abril

2025/2026

13 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com feijão verde
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas
	Dieta	Salmão grelhado com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

14 3ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabiça
	Almoço	Frango no forno com esparguete
	Dieta	Bife de frango com esparguete
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

15 4ª feira	Sopa	Sopa juliana
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Jardineira de seitan e legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

16 5ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com agrião
	Almoço	Perna de peru estufada com arroz de cenoura
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	couscous de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

17 6ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Robalo grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Misto de legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 20 a 24 de abril

2025/2026

20 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Frango de caril com arroz branco
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

21 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora e alho francês
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Dourada grelhada com arroz de coentros
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

22 4ª feira	Sopa	Sopa de couve
	Almoço	Lombo de porco estufado com legumes e puré de batata
	Dieta	Bife de peru com puré de batata
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com soja e jardineira de legumes
	Salada	Tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

23 5ª feira	Sopa	Sopa de grão
	Almoço	Peixe-espada frito com arroz de tomate
	Dieta	Peixe-espada grelhado com arroz de tomate
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

24 6ª feira	Sopa	Sopa de curgete e alface
	Almoço	Entrecosto no forno com esparguete
	Dieta	Bife de frango grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 27 a 30 de abril

2025/2026

27 2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Almoço	Empadão de carne
	Dieta	Bife de peru com arroz branco.
	Vegetariano	Empadão vegetariano
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

28 3ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Almoço	Robalo no forno com couscous de legumes
	Dieta	Robalo grelhado com grão, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Misto de legumes (feijão-verde, couve-flor e brócolos) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

29 4ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Arroz de pato
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

30 5ª feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Almoço	Maruca à brás
	Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenouras
	Vegetariano	Legumes à brás
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

1 6ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

Nota: A semana de 6 a 10 de abril : Apoio à família e férias para todos