

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 4 a 8 de maio

2025/2026

4 2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Almôndegas mistas de tomatada e arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

5 3ª feira	Sopa	Sopa de lentilhas com espinafres
	Almoço	Salmão no forno com batata, brócolos e cenoura
	Dieta	Salmão grelhado batata, brócolos e cenoura
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

6 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Frango estufado com esparguete
	Dieta	Frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

7 5ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Filetes gratinados com arroz de ervilhas
	Dieta	Cavalas grelhadas com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

8 6ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Empadão de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Empadão vegetariano
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 11 a 15 de maio

2025/2026

11 2ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Douradinhos com arroz de ervilhas
	Dieta	Lombo de pescada cozidos com brócolos, cenoura e batata
	Vegetariano	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

12 3ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Pernas de frango assado com massa espiral
	Dieta	Perna de frango grelhada com massa espiral
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

13 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Maruca à brás
	Dieta	Maruca cozida com batata, feijão verde e cenoura
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

14 5ª feira	Sopa	-----
	Almoço	-----
	Dieta	-----
	Vegetariano	-----
	Salada	-----
	Sobremesa	-----

15 6ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 18 a 22 de maio

2025/2026

18 2ª feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça
	Almoço	Lombo de porco no forno e esparguete
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

19 3ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Almoço	Solha frita com arroz de feijão
	Dieta	Solha grelhada com arroz de feijão
	Vegetariano	Feijão preto estufado com massa espiral e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

20 4ª feira	Sopa	Sopa da horta
	Almoço	Costeletas de tomatada com puré de batata
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

21 5ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Robalo grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

22 6ª feira	Sopa	Sopa de feijão branco e couve
	Almoço	Carne estufada com arroz primavera
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz primavera
	Vegetariano	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 25 de 29 de maio

2025/2026

25 2ª feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com hortaliça
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

26 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora e agrião
	Almoço	Frango grelhado com esparguete
	Dieta	Frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Caril e tofu com arroz branco
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

27 4ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Douradas no forno com arroz de pimentos
	Dieta	Douradas grelhadas com arroz de pimentos
	Vegetariano	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

28 5ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Bifinhos de peru de cebolada com puré
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré
	Vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

29 6ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês e courgette
	Almoço	Arroz de tamboril
	Dieta	Cavalas grelhadas com feijão frade
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época