

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 1 a 5 de junho

2025/2026

1 2ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Massa de atum
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

2 3ª feira	Sopa	Sopa de grão com nabiça
	Almoço	Carne de porco estufada com esparguete
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

3 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de feijão
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

4 5ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

5 6ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 8 a 12 de junho

2025/2026

8 2ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Almoço	Strogonoff de peru com arroz primavera
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz primavera
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

9 3ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Almoço	Massinha de tamboril
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e grelos
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

10 4ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

11 5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres com cenoura
	Almoço	Frango estufado com esparguete
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 6ª feira	Sopa	Sopa de feijão vermelho com hortaliça
	Almoço	Filetes de peixe no forno com arroz de cenoura
	Dieta	Cavalas grelhadas com arroz de cenoura
	Vegetariano	Jardineira de seitan e legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 15 a 19 de junho

2025/2026

15 2ª feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros
	Almoço	Salada Russa
	Dieta	Salada Russa
	Vegetariano	Salada Russa de tofu
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

16 3ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com alface
	Almoço	Febras grelhadas com arroz de ervilhas
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Feijoada de seitan
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

17 4ª feira	Sopa	Caldo verde
	Almoço	Massa gratinada de peixe com cogumelos e macedónia de legumes
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

18 5ª feira	Sopa	Creme de abóbora e alho-francês
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com batata gratinada
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

19 6ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Arroz de atum
	Dieta	Maruca cozida com batata, brócolos e cenouras
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão- preto, batata, milho, salsa e pimentos)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 22 a 26 de junho

2025/2026

22 2ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço	Macarrão à carbonara
	Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Macarrão à carbonara vegetariano
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

23 3ª feira	Sopa	Sopa da Horta
	Almoço	Bacalhau à Brás
	Dieta	Bacalhau grelhado com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Legumes à Brás
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

24 4ª feira	Sopa	Sopa de curgete e alface
	Almoço	Frango grelhado com arroz de cenoura
	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

25 5ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

26 6ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Almoço	Empadão de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 29 junho a 3 de julho

2025/2026

29 2ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço	Lombos de pescada de cebolada com batata cozida
	Dieta	Lombos de pescada cozidos com batata, cenoura e brócolos
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho e arroz de tomate
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

30 3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês com curgete
	Almoço	Esparguete à bolonhesa
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa vegetariano (soja)
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

1 4ª feira	Sopa	Sopa camponesa
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

2 5ª feira	Sopa	Sopa de farrapos de nabo com couve galega
	Almoço	Lombo no forno com puré de batata
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Legumes à brás
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3 6ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Almoço	Filetes de peixe no forno com arroz de legumes
	Dieta	Carapaus grelhados com arroz de legumes
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época