

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 6 a 10 de julho

2025/2026

<b>6</b> 2ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	Dieta	
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

<b>7</b> 3ª feira	Sopa	Sopa juliana
	Almoço	Hambúrguer grelhado com massa esparguete
	Dieta	
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>8</b> 4ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço	Pescada à Brás
	Dieta	
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>9</b> 5ª feira	Sopa	Sopa de alho Francês
	Almoço	Arroz de frango
	Dieta	
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

<b>10</b> 6ª feira	Sopa	Sopa de Couve Lombarda
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 13 a 17 de julho

2025/2026

<b>13</b> 2ª feira	Sopa	Sopa de feijão-vermelho com hortaliça
	Almoço	Strogonoff de peru com arroz branco
	Dieta	
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

<b>14</b> 3ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Almoço	Massa de peixe gratinada
	Dieta	
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>15</b> 4ª feira	Sopa	Creme de abóbora
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>16</b> 5ª feira	Sopa	Sopa de legumes
	Almoço	Filetes de pescada com arroz de tomate
	Dieta	
	Vegetariano	Jardineira de seitan e legumes
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

<b>17</b> 6ª feira	Sopa	Creme de cenoura com agrião
	Almoço	Febras de porco de cebolada com esparguete
	Dieta	
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 20 a 24 de julho

2025/2026

<b>20</b> 2ª feira	Sopa	Sopa saloia
	Almoço	Salada de atum com feijão frade
	Dieta	
	Vegetariano	Massa de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

<b>21</b> 3ª feira	Sopa	Creme de cenoura com agrião
	Almoço	Almôndegas de tomatada com esparguete
	Dieta	
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>22</b> 4ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Salmão no forno com batatas
	Dieta	
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>23</b> 5ª feira	Sopa	Sopa de feijão-vermelho com hortaliça
	Almoço	Arroz à valenciana
	Dieta	
	Vegetariano	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

<b>24</b> 6ª feira	Sopa	Sopa de alho-francês e courgette
	Almoço	Medalhões de pescada estufado com batata
	Dieta	
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

## EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 27 a 31 de julho

2025/2026

<b>27</b> 2ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Esparguete à Bolonhesa
	Dieta	
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

<b>28</b> 3ª feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com nabiça
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	
	Vegetariano	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>29</b> 4ª feira	Sopa	Crema de legumes
	Almoço	Frango no forno com arroz de ervilhas
	Dieta	
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>30</b> 5ª feira	Sopa	Sopa de cenoura com espinafres
	Almoço	Salada Russa
	Dieta	
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

<b>31</b> 6ª feira	Sopa	Crema de brócolos
	Almoço	Costeletas de porco de cebolada com Esparguete
	Dieta	
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época