

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 5 a 9 de outubro

2026/2027

5 2ª feira	Sopa	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

6 3ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Almoço	Pescada à brás
	Dieta	Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

7 4ª feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres
	Almoço	Caril de frango com arroz de cenoura
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz de cenoura
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

8 5ª feira	Sopa	Sopa de beldroegas
	Almoço	Massinha de peixe
	Dieta	Carapaus grelhados com salada de cuscuz
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e feijão-verde
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

9 6ª feira	Sopa	Sopa de abóbora e agrião
	Almoço	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e puré de batata
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 12 a 16 de outubro

2026/2027

12 2ª feira	Sopa	Sopa Juliana
	Almoço	Red fish no forno com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Red-fish cozido com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

13 3ª feira	Sopa	Sopa de caldo verde
	Almoço	Feijoada à Portuguesa e arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

14 4ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa com grão
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Salada de atum com massa, cenoura e ervilhas
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

15 5ª feira	Sopa	Sopa de agrião com cenoura
	Almoço	Jardineira de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com puré
	Vegetariano	Legumes à bolonhesa com feijão branco e puré
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

16 6ª feira 6ª feira Dia Internacional da Alimentação	Sopa	Crema de abóbora
	Almoço	Arroz de Tamboril
	Dieta	Solha grelhada com arroz de feijão
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 19 a 23 de outubro

2026/2027

19	Sopa	Sopa de espinafres
	Almoço	Hambúrguer grelhado com arroz primavera
	Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz primavera
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

20 3ª feira	Sopa	Creme de abóbora e alho-francês
	Almoço	Bacalhau espiritual
	Dieta	Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

21 4ª feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Almoço	Bifes de peru com cogumelos com esparguete
	Dieta	Bifes de peru grelhado com esparguete
	Vegetariano	Almôndegas de vegetais com esparguete
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	<i>Fruta da época (Maçã) . Dia internacional da Maçã</i>

22 5ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Arroz de polvo
	Dieta	Carapaus grelhados com arroz de pimentos
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

23 6ª feira	Sopa	Sopa de lentilhas
	Almoço	Frango grelhado com batata frita
	Dieta	Frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Esparguete com mistura de legumes chineses
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 26 a 30 de outubro

2026/2027

26 2ª feira	Sopa	Creme de cenoura
	Almoço	Lombinhos de pescada de caldeirada com batata cozida
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e bróculos
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

27 3ª feira	Sopa	Sopa de abóbora com alface
	Almoço	Lombo de porco estufado com esparguete
	Dieta	Bife de peru com esparguete
	Vegetariano	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

28 4ª feira	Sopa	Creme de legumes
	Almoço	Filetes de peixe no forno com arroz de cenoura
	Dieta	Cavalas grelhadas com arroz de cenoura
	Vegetariano	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

29 5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Almoço	Frango estufado com esparguete
	Dieta	Bife de frango com esparguete
	Vegetariano	Esparguete vegetariano à Bolonhesa
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

30 6ª feira	Sopa	Sopa de nabiça
	Almoço	Abrótea cozida com batata, ervilha, cenoura e feijão-verde
	Dieta	Abrótea cozida com batata, ervilha, cenoura e feijão-verde
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época