esla
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DRº LAURA AYRES

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 2 a 6 de novembro **2026/2027**

2 **2ª feira**	**Sopa**	Creme de legumes
	Almoço	Arroz de frango
	Dieta	
	Vegetariano	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

3 **3ª feira**	**Sopa**	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Lombo de pescada de caldeirada com batata e legumes
	Dieta	
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

4 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Massa gratinada com carne de peru
	Dieta	
	Vegetariano	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

5 **5ª feira**	**Sopa**	Sopa Juliana
	Almoço	Arroz de tamboril
	Dieta	
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

6 **6ª feira**	**Sopa**	Sopa de grão com nabiça
	Almoço	Bife de peru de cebolada com puré batata
	Dieta	
	Vegetariano	Jardineira de soja
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa supervisionada pela Nutricionista Ana A. Garcia, membro da Ordem dos Nutricionistas, nº 0774.

Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

esla
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DRª LAURA AYRES

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 9 a 13 de novembro **2026/2027**

9 **2ª feira**	**Sopa**	Creme de legumes
	Almoço	Hambúrgueres grelhados com massa fusili com legumes
	Dieta	Hambúrgueres grelhados com massa fusili com legumes
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

10 **3ª feira**	**Sopa**	Sopa de lentilhas com espinafres
	Almoço	Bacalhau gratinado com batatas e espinafres
	Dieta	Bacalhau grelhado com batatas e espinafres
	Vegetariano	Couve estufada com lentilhas e batata cozida
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

11 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa de courgete
	Almoço	Lombo de porco com castanhas e arroz
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
	Vegetariano	Feijoada de castanhas e arroz
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

12 **5ª feira**	**Sopa**	Creme de ervilhas
	Almoço	Robalo no forno com cuscuz de legumes
	Dieta	Robalo grelhado com cuscuz de legumes
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

13 **6ª feira**	**Sopa**	Sopa de beldroegas
	Almoço	Ervilhas com com ovos
	Dieta	Ervilhas com com ovos
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa Vegetariana
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa supervisionada pela Nutricionista Ana A. Garcia, membro da Ordem dos Nutricionistas, nº 0774.

Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

esla
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DRª LAURA AYRES

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 16 a 20 de novembro **2026/207**

16 **2ª feira**	**Sopa**	Caldo verde
	Almoço	Meia desfeita de bacalhau com grão e ovo cozido
	Dieta	Bacalhau grelhado com arroz de grelos
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

17 **3ª feira**	**Sopa**	Creme de abóbora e cenoura e agrião
	Almoço	Empadão de carne
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate e esparguete
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

18 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa da horta
	Almoço	Salmão grelhado com batata cozida
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

19 **5ª feira**	**Sopa**	Sopa de alho-francês e courgette
	Almoço	Frango no grelhado com batata frita
	Dieta	Frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

20 **6ª feira**	**Sopa**	Creme de couve-flor
	Almoço	Arroz de lulas
	Dieta	Cavalas grelhadas com batata cozida
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa supervisionada pela Nutricionista Ana A. Garcia, membro da Ordem dos Nutricionistas, nº 0774.

Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

esla
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DRª LAURA AYRES

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 23 a 27 de novembro **2026/2027**

23 **2ª feira**	**Sopa**	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Hambúrguer com cogumelos e massa fusilli
	Dieta	Hambúrguer grelhado com massa fusilli
	Vegetariano	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

24 **3ª feira**	**Sopa**	Sopa de espinafres
	Almoço	Solha frita com arroz de feijão
	Dieta	Solha grelhada arroz de feijão
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

25 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa de Legumes
	Almoço	Rancho
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

26 **5ª feira**	**Sopa**	Sopa de feijão branco e couve
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

27 **6ª feira**	**Sopa**	Sopa de legumes com agrião
	Almoço	Strogonoff de perú com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e batata
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

NOTA: Ementa supervisionada pela Nutricionista Ana A. Garcia, membro da Ordem dos Nutricionistas, nº 0774.

Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

esla
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DRº LAURA AYRES

SEMANA: 30 novembro a 4 de dezembro **2026/2027**

30 **2ª feira**	**Sopa**	Creme de legumes
	Almoço	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	Dieta	Pescada cozida com batata, feijão verde e cenoura
	Vegetariano	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

1 **3ª feira**	**Sopa**	
	Almoço	
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

2 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Guisado de bacalhau com massa
	Dieta	Bacalhau cozido com grão, couve e batata
	Vegetariano	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

3 **5ª feira**	**Sopa**	Sopa Juliana
	Almoço	Feijoada com arroz branco
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	Vegetariano	Feijoada vegetariana
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

4 **6ª feira**	**Sopa**	Sopa de couve portuguesa
	Almoço	Red fish no forno com batata e legume
	Dieta	Red fish grelhado com batata e legumes
	Vegetariano	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

Observação: A semana de 2 a 6 de Novembro apenas funciona os Refeitórios da Abelheira e Fonte Santa.

NOTA: Ementa supervisionada pela Nutricionista Ana A. Garcia, membro da Ordem dos Nutricionistas, nº 0774.

Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.