esla
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
DRº LAURA AYRES

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 7 a 11 de dezembro **2026/2027**

7 **2ª feira**	**Sopa**	Sopa de agrião
	Almoço	Bacalhau à gomes de sá
	Dieta	Bacalhau grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

8 **3ª feira**	**Sopa**	—----------
	Almoço	—----------
	Dieta	—----------
	Vegetariano	—----------
	Salada	—----------
	Sobremesa	—----------

9 **4ª feira**	**Sopa**	Creme de ervilhas com coentros
	Almoço	Cubos de peito de peru estufados com macarronete
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa
	Vegetariano	Salteado de quinoa com tofu
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

10 **5ª feira**	**Sopa**	Creme de legumes
	Almoço	Solha frita com arroz de tomate
	Dieta	Solha grelhada com arroz de tomate
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

11 **6ª feira**	**Sopa**	Sopa de grão-de-bico com nabiça
	Almoço	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete
	Vegetariano	Empadão de legumes
	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

EMENTA ESCOLAR

SEMANA: 14 a 18 de dezembro **2026/2027**

14 **2ª feira**	**Sopa**	Sopa de caldo verde
	Almoço	Salada russa
	Dieta	Abrótea cozida com batata, feijão verde e cenoura.
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

15 **3ª feira**	**Sopa**	Creme de legumes
	Almoço	Caril de frango arroz branco
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Caril de grão com legumes e arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época

16 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa à Lavrador
	Almoço	Lasanha de atum
	Dieta	Bacalhau cozido com couve, batata e cenoura
	Vegetariano	Lasanha vegetariana
	Salada	Alface roxa, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

17 **5ª feira**	**Sopa**	Sopa de couve branca com cenoura ripada
	Almoço	Frango estufado com puré de batata
	Dieta	Bife de frango grelhado com puré de batata
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com ratatouille
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

18 **6ª feira**	**Sopa**	Sopa de legumes
	Almoço	Salmão grelhado com cuscuz
	Dieta	Salmão grelhado com cuscuz
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses
	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: 21 a 25 de dezembro **2026/2027**

21 **2ª feira**	**Sopa**	Sopa saloia
	Almoço	Esparguete à Bolonhesa
	Dieta	----------
	Vegetariano	Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

22 **3ª feira**	**Sopa**	Sopa de legumes
	Almoço	Arroz de tamboril
	Dieta	----------
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	Salada	Alface, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época

23 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa de feijão-verde com abóbora
	Almoço	Massa gratinada com carne de peru
	Dieta	_____
	Vegetariano	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa
	Salada	Alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

24 **5ª feira**	**Sopa**	—----------
	Almoço	—----------
	Dieta	—----------
	Vegetariano	—----------
	Salada	—----------
	Sobremesa	—----------

25 **6ª feira**	**Sopa**	—----------
	Almoço	—----------
	Dieta	—----------
	Vegetariano	—----------
	Salada	—----------
	Sobremesa	—----------

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: 28 de dezembro a 1 de janeiro **2026/2027**

28 **2ª feira**	**Sopa**	Sopa de espigos
	Almoço	Bife de frango estufado com arroz primavera
	Dieta	----------
	Vegetariano	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

29 **3ª feira**	**Sopa**	Creme de cenoura com espinafres
	Almoço	Lombinhos de pescada no forno 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

30 **4ª feira**	**Sopa**	Sopa de Legumes
	Almoço	Hambúrgueres grelhados com massa esparguete
	Dieta	_____
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa Vegetariana
	Salada	Tomate, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

31 **5ª feira**	**Sopa**	—----------
	Almoço	—----------
	Dieta	—----------
	Vegetariano	—----------
	Salada	—----------
	Sobremesa	—----------

1 **6ª feira**	**Sopa**	—----------
	Almoço	—----------
	Dieta	—----------
	Vegetariano	—----------
	Salada	—----------
	Sobremesa	—----------

OBS: Ente os dias 23 e 30 de dezembro apenas funciona os refeitórios da Abelheira e da Fonte Santa (apoio à família)

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.