

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

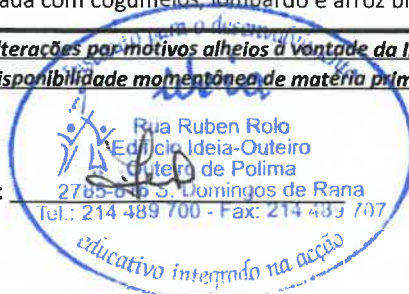


Semana de: 04/05/2026 a 08/05/2026

SEGUNDA	4	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	feijão verde	
		Prato	rolo de carne (porco e vaca) com massa (espiral) e salada de tomate e couve roxa	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango com massa espiral
			Vegetariano	rolo de soja e grão com massa (espiral) e salada de alface
TERÇA	5	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	canja	
		Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
			Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
QUARTA	6	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme de legumes	
		Prato	arroz de frango tostado no forno e salada de alface e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época ou salada de frutas	
		Dieta	Restrição	peito de frango com arroz branco
			Vegetariano	rissóis de legumes com arroz de tomate e salada de alface e cebola
QUINTA	7	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	cenoura	
		Prato	lasanha de atum com espinafres e salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
			Vegetariano	lasanha de legumes e salada de alface e cenoura ralada
SEXTA	8	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	abóbora com hortelã	
		Prato	feijoada com carne brancas (frango), lombardo e arroz branco	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango simples com arroz branco
			Vegetariano	feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria-prima.

A Direção:





EMENTA

Ano letivo 2025/2026



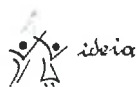
Semana de: 11/05/2026 a 15/05/2026

SEGUNDA	11	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		Prato	strogonoff (frango) com cogumelos e esparguete e salada de tomate, cenoura e milho
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e batata
TERÇA	12	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cebola e ovo
		Prato	massada de salmão com coentros e pimentos e salada tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	massada de cogumelos e legumes (courgete, cenoura e abóbora)
QUARTA	13	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beringela
		Prato	hamburguer (carne vaca) com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	hamburguer quinoa e legumes com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa
QUINTA	14	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	bacalhau à CEI (bacalhau e migas paloco)
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	grão-de-bico salteado com espinafre e salada de alface, cenoura e tomate
SEXTA	15	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de couve flor com abóbora
		Prato	bife peru com massa (laços) e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
		Vegetariano	bolinhos de grão-de-bico com massa (laços) e salada de alface e cebola

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:





EMENTA

Ano letivo 2025/2026

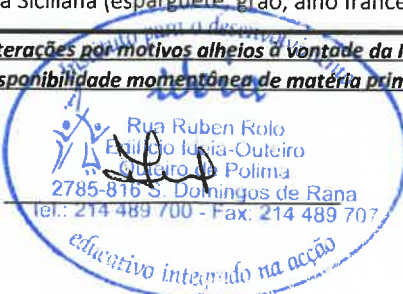


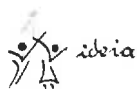
Semana de: 18/05/2026 a 22/05/2026

18	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	alho francês	
		Prato	perú estufado com batata cozida e salada tomate, couve rouxa e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	perú estufado com batata cozida e bróculos
			Vegetariano	seitan de cebolada com batata e bróculos
19	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	agrião	
		Prato	pescada estufada com batata e legumes (bróculos e cenoura)	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (bróculos e cenoura)
			Vegetariano	ovo escalfado com arroz de tomate e legumes (bróculos e cenoura)
20	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	macedónia	
		Prato	chili (carne vaca) com arroz branco e salada de alface e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina	
		Dieta	Restrição	frango estufado com arroz de legumes
			Vegetariano	chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco e salada de alface e cenoura
21	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	feijão verde	
		Prato	bacalhau/migas paloco com todos (batata, cenoura, grão e ovo cozido)	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (bróculos e cenoura)
			Vegetariano	salada de grão de bico com legumes e cogumelos
22	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme cenoura com hortelã	
		Prato	lombo de porco assado com esparguete e salada de tomate e pepino	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	perú estufado com esparguete e salada de tomate e pepino
			Vegetariano	massa Siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate-cereja)

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:





EMENTA

Ano letivo 2025/2026



Semana de: 25/05/2026 a 29/05/2026

25	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	abóbora com hortelã	
		Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de tomate e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata dourada
			Vegetariano	legumes à brás (sem fritura) e salada de alface e milho
26	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	feijão com couve	
		Prato	filetes de pescada panada com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com arroz de tomate e legumes (bróculos e cenoura)
			Vegetariano	peixinhos da horta (feijão verde) com arroz de tomate
27	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	beterraba	
		Prato	bife peru com massa (laços) e salada de alface e cebola	
		Sobremesa	fruta da época ou salada de frutas	
		Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com massa (laços)
			Vegetariano	hamburger de legumes com massa (laços) e salada de alface e tomate
28	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	juliana de legumes	
		Prato	pataniscas de bacalhau/migas paloco com arroz de feijão e salada de tomate, cenoura e couve roxa	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	salada simples de bacalhau cozido e batata e cenoura cozida
			Vegetariano	tortilha de feijão e espinafres e salada de tomate, cenoura e couve roxa
29	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme de couve flor com abóbora	
		Prato	frango assado com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com arroz primavera
			Vegetariano	tofu estufado aos cubos com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:

