EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 01/09/2025 a 05/09/2025

1 SEGUNDA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	Bife de perú de cebolada com puré (batata) e salada tomate e couve rouxa
		Alergénios	*Glúten e Soja. Pode conter vestígios de ovo, leite.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	Bife perú grelhado com massa farfalle
		Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com massa farfalle a e salada de tomate e couve roxa
2 TERÇA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	rissóis de pescada com arroz de tomate e salada de alface
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com arroz de tomate e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	ovo escalfado com arroz de tomate, brócolos e cenoura
3 QUARTA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	bolonhesa (carne vaca) e salada de alface e tomate
		Alergénios	*Glúten e Soja. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.*
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
	Dieta	Restrição	bife de perú com esparguete
		Vegetariano	bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
4 QUINTA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	bacalhau/migas paloco com todos (batata, grão e ovo cozido)
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (couve-flor e cenoura)
		Vegetariano	tempura de legumes com batata, grão e ovo cozido
5 SEXTA		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme cenoura com hortelã
		Prato	arroz à valenciana *(carnes brancas)* com salada de alface e milho
		Alergénios	*soja, mostarda, leite. pode conter vestígios de glúten e ovo.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	peito de frango com arroz branco
		Vegetariano	arroz à valenciana (tofu e salsicha vegetariana) com salada de alface e milho

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

A Direção: _____

Rua Ruben Rolo
Edifício Ideia-Outeiro
Outeiro da Polima
2625-616 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707
educativo integrado na acção

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 08/09/2025 a 12/09/2025

SEGUNDA 8		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	couve-flor
		Prato	frango guisado com esparguete e salada de alface
		Alergénios	*Glúten e Soja. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	frango grelhado com esparguete
		Vegetariano	salsichas de soja e legumes guisados com esparguete e salada de alface
TERÇA 9		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	salada de atum com batata, feijão-verde, feijão frade e cenoura
		Alergénios	*Contém Sulfitos, Peixe, Ovo Pode conter vestígios de tremoço, soja, glúten e leite*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (feijão-verde e cenoura)
		Vegetariano	salada russa de legumes (feijão-verde, feijão frade, cenoura) e ovo
QUARTA 10		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beringela
		Prato	frango à brás e salada de tomate e cebola
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época ou mousse chocolate
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida e legumes
		Vegetariano	legumes à brás e salada de tomate e cebola
QUINTA 11		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 ralada
		Alergénios	*Peixe, Glúten, Ovo. Pode conter vestígios de leite, soja.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida
		Vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz feijão e salada de tomate, cenoura e couve roxa ralada
SEXTA 12		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme courgette e coentros
		Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de alface e cebola
		Alergénios	*Contém Sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata e cenoura cozidas
		Vegetariano	alheira grelhada com batata dourada e salada de alface e cebola

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

Rua Ruben Roio
Edifício Ideia-Outeiro
Outeiro de Polima
2785-616 S. Domingos de Rana
Tel: 214 489 700 - Fax: 214 489 701
Colégio Privado Cooperativo
Ensino Básico e Secundário
Ideia
Cooperativa de Ensino
Educativo integrado na rede

A Direção: _____

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 15/09/2025 a 19/09/2025

SEGUNDA 15		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão verde
		Prato	arroz de frango tostado no forno e salada de alface
		Alergénios	*Soja, Glúten. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com arroz branco
	Dieta	Vegetariano	ovo mexido com arroz primvera(feijão-verde, ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface
TERÇA 16		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	canja
		Prato	salmão no forno com molho de limão, massa tagliatelli e bróculos cozidos
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	salmão no forno ao natural com massa tagliatelli e legumes (bróculos e cenoura)
	Dieta	Vegetariano	salada da horta (batata, grão, cenoura, brócolos e pimentos)
QUARTA 17		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de legumes
		Prato	chili (carne vaca) com arroz branco e salada de tomate
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
	Dieta	Restrição	bife de perú com arroz branco
	Dieta	Vegetariano	chili (soja) com arroz branco e salada de tomate
QUINTA 18		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com espinafres
		Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido
		Alergénios	*Peixe, Ovo. Pode conter vestígios de leite, glúten.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Dieta	Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
SEXTA 19		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	Bife peru com massa farfalle (laços) e salada de alface e tomate
		Alergénios	*Contém Glúten. Pode conter vestígios de ovo, leite e soja.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de perú grelhado com arroz de cenoura
	Dieta	Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com massa farfalle e salada de alface e tomate

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

Rua Ruben Rolo
Edifício Ideia/Outeiro
Outeiro da Polima
2785-816 S. Domingos de Rana
Tel: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

A Direção: _____

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 22/09/2025 a 26/09/2025

SEGUNDA 22		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		Prato	almôndegas (carne vaca) com esparguete e salada de alface e tomate
		Alergénios	*Glúten, Ovo, Leite, Soja, Pode conter vestígios de sementes de sésamo, sulfitos.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	peito de perú com esparguete
		Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de alface e tomate
TERÇA 23		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cebola e ovo
		Prato	bacalhau/migas paloco gratinado e salada de tomate e cenoura ralada
		Alergénios	*Peixe, Glúten, Leite, Soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bacalhau com batata cozida e cenoura
		Vegetariano	legumes gratinados com salada de tomate e cenoura ralada
QUARTA 24		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beterraba
		Prato	nugget de frango com arroz de tomate e salada de alface
		Alergénios	
		Sobremesa	salada de frutas
	Dieta	Restrição	peito de frango com arroz de tomate
		Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de tomate e salada de alface
QUINTA 25		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	juliana de legumes
		Prato	empadão de atum e espinafres da "Chefe Carmo" (com puré de batata) com salada de alface, tomate e cenoura
		Alergénios	*Leite, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestígios de glúten, soja, ovo e frutos de casca rija (amêndoa)*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
		Vegetariano	empadão de legumes (cenoura, abóbora, courgete e cogumelos)
SEXTA 26		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
		Alergénios	*Contém Sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com arroz
		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:

Rua Ruben Rolo
Edifício Ideia-Oeiras
Outeiro de Polima
2785-816 São Domingos de Rana
Tl.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707
Educativo integrado na rede

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 29/09/2025 a 03/10/2025

SEGUNDA 29		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	strogonoff (carne peru) com cogumelos e esparguete e salada de alface, cenoura e tomate
		Alergénios	*Soja, Glúten, Leite. Pode conter vestígios de ovo.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de perú grelhado com esparguete
	Dieta	Vegetariano	tiras de tofu com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate
TERÇA 30		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido
		Alergénios	*Peixe, Ovo. Pode conter vestígios de leite, glúten.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Dieta	Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
QUARTA 1		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	frango guisado com esparguete e salada de alface
		Alergénios	*Glúten e Soja. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.*
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
	Dieta	Restrição	frango grelhado com esparguete
	Dieta	Vegetariano	bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
QUINTA 2		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada
		Alergénios	*Peixe, Glúten. Pode conter vestígios de moluscos, crustáceos, ovo, leite.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com arroz de tomate e legumes (bróculos e cenoura)
	Dieta	Vegetariano	peixinhos da horta (feijão verde) com arroz de tomate
SEXTA 3		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme cenoura com hortelã
		Prato	lombo de porco assado com batata dourada e salada de tomate e pepino
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de perú grelhado com batata dourada
	Dieta	Vegetariano	omelete de espinafres e queijo com batata dourada

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

A Direção: _____