



Semana 2

De 03 a 07 de novembro

	2.ª feira	Alergénios
Sopa	Crema de ervilha	
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete	Glúten, Aipo, Peixe
Prato Vegetariano	Almôndegas de legumes com cenoura, feijão catarino e arroz	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	3.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de espinafres	
Prato	Frango assado no forno com batata assada	
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	Glúten
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de alho francês	
Prato	Massa de peixe	Glúten, Peixe
Prato Vegetariano	Feijão branco estufado com cogumelos e couve lombarda com arroz branco	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5.ª feira	Alergénios
Sopa	Crema de abóbora	
Prato	Bifes de Perú de cebolada com arroz de cenoura	
Prato Vegetariano	Massa com cogumelos, cenoura e ervilhas	Glúten
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de Caldo Verde	
Prato	Feijoada de pote com arroz branco	Moluscos
Prato Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de milho	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

As refeições são servidas com pão de mistura e água filtrada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.



Semana 3

De 10 a 14 de novembro

	2.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão com nabiça	
Prato	Bacalhau à Brás	Ovo e peixe
Prato Vegetariano	Massa de lentilhas com ervilhas e coentros	Glúten
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	3.ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de coentros	
Prato	Frango de molho com massa espiral	Glúten
Prato Vegetariano	Rancho de grão, cenoura, couve e massa	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	Glúten, Peixe
Prato Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5.ª feira	
	PAUSA LETIVA	

	6.ª feira	
	PAUSA LETIVA	

As refeições são servidas com pão de mistura e água filtrada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.



Semana 4

De 17 a 21 de novembro

	2.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de agrião	
Prato	Salada de feijão frade com atum, batata, cenoura e brócolos	Ovo
Prato Vegetariano	Massada de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	3.ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de couve-flor	
Prato	Perna de Perú assada no forno com arroz de ervilhas	
Prato Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete, couve lombarda e arroz de ervilhas	
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa Juliana	
Prato	Medalhões de Pescada no forno com batata assada e feijão verde cozido	Peixe
Prato Vegetariano	Salada de grão de bico com batata, cogumelos e cenoura	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de ervilhas	
Prato	Almôndegas de frango em molho de tomate com massa espiral	Glúten
Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja	Soja
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6.ª feira	Alergénios
Sopa	Creme de alho francês	
Prato	Maruca estufada em molho de tomate com batata cozida	Peixe
Prato Vegetariano	Massa espiral com soja, cenoura e ervilhas	Glúten, Soja
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

As refeições são servidas com pão de mistura e água filtrada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.



Semana 5

De 24 a 28 de novembro

	2.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão verde	_____
Prato	Meia desfeita de bacalhau, ovo, grão, batata, cenoura e couve-flor	Ovo
Prato Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete, couve lombarda e arroz de milho	_____
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	3.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de espinafres	_____
Prato	Esparguete à bolonhesa (porco e vaca)	Glúten
Prato Vegetariano	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco	_____
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	4.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de lentilhas	_____
Prato	Red-Fish assado no forno com batata assada e brócolos cozidos	Peixe
Prato Vegetariano	Almôndegas de legumes com batata assada no forno, feijão verde e milho	_____
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	5.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão com couve	_____
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	_____
Prato Vegetariano	Empadão de soja (arroz)	Soja
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

	6.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de nabica	_____
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate	Glúten, ovo e peixe
Prato Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete cozida	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	_____

As refeições são servidas com pão de mistura e água filtrada • Ementa sujeita a alterações • A fruta pode ser alterada de acordo com a época do ano • Ementa elaborada de acordo com as Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de Julho de 2018.