



Semana 6

De 01 a 05 de dezembro de 2025

	2. ^a feira	
	FERIADO	

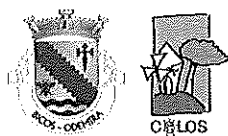
	3. ^a feira	Alergênios
Sopa	Creme de chuchu e cenoura	
Prato	Bifinhos de porco estufados com cogumelos e massa espiral	Glúten
Prato Vegetariano	Massada de lentilhas com brócolos, cenoura e coentros	Glúten
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4. ^a feira	Alergênios
Sopa	Creme de abóbora com espinafres	
Prato	Pota guisada com batata e cenoura	Moluscos
Prato Vegetariano	Rancho de grão, cenoura, couve e massa	Glúten
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5. ^a feira	Alergênios
Sopa	Creme de coentros e ervilhas	
Prato	Hambúrguer de peru estufado com macarrão	Glúten
Prato Vegetariano	Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco	
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6. ^a feira	Alergênios
Sopa	Sopa de alho francês com cenoura	
Prato	Maruca cozida com batata, cenoura e feijão verde	Peixe
Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	
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 1

De 08 a 12 de dezembro de 2025

2.ª feira		
FERIADO		

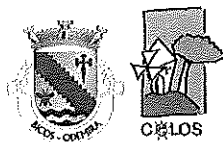
	3.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de agrião	
Prato	Caldeirada de Peixe	Peixe
Prato Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa com esparguete cozida	Glúten
Legumes/Salada	Cenoura, milho e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	4.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa Juliana	
Prato	Arroz de Pato	
Prato Vegetariano	3 feijões de cebolada com batatas louras/cozidas	
Legumes/Salada	Alface, cenoura e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	5.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de feijão verde	
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Ovo e Peixe
Prato Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	
Legumes/Salada	Alface, pepino e tomate	Sulfitos
Fruta	Fruta de época (min. 3 variedades)	

	6.ª feira	Alergénios
Sopa	Sopa de grão com espinafres	
Prato	Jardineira de vitela com ervilhas, cenoura e batata	
Prato Vegetariano	Soja estufada com feijão manteiga e cenoura com batata assada/cozida	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 2

De 15 a 19 de dezembro de 2025

	2. ^a feira	Alergênios
Sopa	Creme 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	Alergênios
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	Alergênios
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	Alergênios
Sopa	Creme 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	Alergênios
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.