



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

30 a 4 de outubro de 2024

### SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	114	114
	Arroz de frango (desfiado) no forno	-	488	534
	Lentilhas estufadas com ratatuile (beringela, cenoura e curgete salteadas) e esparguete	1	397	493
	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Alface	-	111	111
	Cotovelinhos salteados com salmão, cenoura, milho e feijão verde	1, 4	382	444
	Empadão de soja com arroz	6	424	546
	Alface, beterraba e milho	-	150	197
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Carne de vaca estufada fatiada com puré de batata	7	511	588
	Salada de feijão frade, batata, ovo e cenoura	3	461	579
	Alface, tomate e couve roxa / grelos salteados	-	107 / 93	127 / 116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Feijão vermelho e lombardo	-	131	131
	Filetes de perca com pimentos e arroz	4	429	506
	Estufado de legumes (alho francês, brócolos e feijão vermelho) com couscous	1	439	569
	Tomate, pepino e pimentos	-	98	115
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Nabiças	-	124	124
	Caçarola de peru com cogumelos, feijão branco e macarrão	1,12	464	538
	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, lombardo e cenoura) com arroz	12	557	699
	Alface, cenoura e couve branca	-	95	113
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

7 a 11 de outubro de 2024

### SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Espinafres	-	113	113
	Rolo de carne (vaca e porco) no forno com tomate e manjeriço com arroz	1	461	577
	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
	Lombardo estufado/ Salada de alface, tomate e cenoura	- / -	80 / 98	102 / 116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau salgado, batata, ovo cozido e salsa)	3, 4	353	428
	Seitan salteado com fusili tricolor e macedónia	1, 6	403	503
	Alface, beterraba e cenoura	-	112	130
	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77

### QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Couve	-	125	125
	Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão encarnado, lombardo, cenoura e chouriço) com arooz branco	6	790	916
	Couscous com lentilhas, cenoura e feijão verde	1	439	559
	Alface, tomate e milho	-	135	183
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Cenoura com ervilhas	-	96	96
	Bolonhesa de cavala (com esparguete)	1, 4	610	697
	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
	Couve roxa, alface e cenoura	-	150	183
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA	Creme de beterraba	-	124	124
	Jardineira de frango (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)	-	373	440
	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
	Alface, tomate e milho	-	107	127
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

14 a 18 de outubro de 2024

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grelos	-	121	121
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	504	596
VEGETARIANO	Cozido de grão (grão, lombardo, cenoura e alho francês) com arroz	-	453	579
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	87 / 97	108 / 115
SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77

### TER

SOPA	Creme de couve-flor	-	107	107
	Tirinhas de vitela estufadas com cogumelo e arroz	12	538	657
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, feijão frade, batata e cenoura	3	575	633
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e tomate	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUA

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Salada de pescada com batata, brócolos e cenoura	4	429	506
VEGETARIANO	Lasanha de soja	1, 3, 6, 7	450	575
TWIST	Wrap de atum (atum, ovo cozido alface e cenoura)			
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUI

SOPA	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	ESPANHA: Paelha (frango, lulas, salsichas, ervilhas e pimentos)	12, 14	625	715
VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	1, 12	292	367
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	-	129	168
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Massada de red fish com coentros (cotovelinhos)	1, 4	271	331
VEGETARIANO	Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos)	-	382	452
TWIST	Sandes de ovo mexido e queijo em pão de mistura	-		
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	95	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

21 a 25 de outubro de 2024

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	373	440
	Almondegas com esparguete	1	430	528
VEGETARIANO	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	436	531
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete) / alface e cenoura	-	156	192
SOBREMESA	ruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Lombos de salmão no forno com ervas de provence e batata assada	4	596	676
VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos no forno com arroz	1, 3, 7, 9	563	723
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	97	115
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	346 / 77	346 / 77

### QUA

SOPA	Agrião	-	110	110
	Pernas de frango assadas com arroz	6	511	578
VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1, 6	317	371
TWIST	Hot-Dog (salsichas de porco no pão, cenoura, queijo e batata palha)			
HORTÍCOLAS	Rúcula, tomate e cenoura	-	106	124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUI

SOPA	Espinafres	-	113	113
	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 4, 7	448	489
VEGETARIANO	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	404	496
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e tomate	-	442	430
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA	Creme de grão	-	131	131
	Roti de peru no forno com arroz de ervilhas	-	499	578
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos	6, 12	517	659
TWIST	Hambúrguer no pão (com queijo alface e tomate)			
HORTÍCOLAS	Tomate, cenoura e couve roxa	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES EBI | 2º E 3º CICLOS | ENSINO SECUNDÁRIO

28 de outubro a 1 de novembro de 2024

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1, 6, 12	398	467
VEGETARIANO	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

SOPA	Creme de cenoura com arroz	-	132	114
	Salada russa de atum (batata, macedónia e ovo cozido)	4, 7	542	509
VEGETARIANO	Hambúguer vegetariano com macarronete	1, 6	488	609
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77

### QUA

SOPA	Lombardo	-	124	111
	Calamares no forno com arroz de tomate	1, 3, 4, 7, 14	573	613
VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
TWIST	Bifana (bife de porco em pão de mistura)			
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121 / 86	149 / 104
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUI

SOPA	Lombardo	-	140	140
	Calamares no forno com arroz de tomate	1, 12	491	584
VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	1, 6, 12	434	559
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	123	208
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
TWIST				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				