



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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | ALERGÉNEOS | KCAL 2/3C | KCAL SEC |
|------|---|------------|-----------|-----------|
| SOPA | Grelos | - | 121 | 121 |
| | Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas | 1, 4, 12 | 504 | 504 |
| | Cozido de grão (grão, lombardo, cenoura e alho francês) com arroz | - | 453 | 453 |
| | Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos | - / - | 84 / 97 | 108 / 115 |
| | Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis) | 7 / - | 242 / 77 | 242 / 77 |

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|------|--|------------|-----|-----|
| SOPA | Juliana (lombardo e cenoura) | - | 130 | 130 |
| | Salada de pescada com batata, brócolos e cenoura | 4 | 429 | 506 |
| | Lasanha de soja | 1, 3, 6, 7 | 450 | 575 |
| | Alface, tomate e cenoura | - | 98 | 116 |
| | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|------|--|------|-----|-----|
| SOPA | Alho francês com cenoura ralada | - | 123 | 123 |
| | Massada de red fish com coentros (cotovelinhos) | 1, 4 | 271 | 331 |
| | Arroz vegetariano (ervilhas, cenoura e pimentos) | - | 382 | 452 |
| | Alface e couve roxa | - | 95 | 116 |
| | 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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

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

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|------|--|------|-----|-----|
| SOPA | Agrião | - | 110 | 110 |
| | Pernas de frango assadas com arroz | 6 | 511 | 578 |
| | Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) | 1, 6 | 317 | 371 |
| | Rúcula, tomate e cenoura | - | 106 | 124 |
| | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|------|---|---------|-----|-----|
| SOPA | Espinafres | - | 113 | 113 |
| | Bacalhau gratinado com espinafres (migas de bacalhau, batata palha, espinafres, bechamel) | 1, 4, 7 | 448 | 449 |
| | Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura | 3, 12 | 404 | 496 |
| | Alface, espinafres e tomate | - | 442 | 430 |
| | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|------|---|-------|-----|-----|
| SOPA | Creme de grão | - | 131 | 131 |
| | Roti de peru no forno com arroz de ervilhas | - | 499 | 578 |
| | Soja estufada com cogumelos e arroz de grelos | 6, 12 | 517 | 659 |
| | Tomate, cenoura e couve roxa | - | 107 | 127 |
| | 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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | 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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|-------------|--|-------|----------|----------|
| 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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|-------------|---|----------------|----------|-----------|
| 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 |
| 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

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|-------------|---|----------|-----|-----|
| SOPA | Grão com agrião | - | 140 | 140 |
| | Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete | 1, 12 | 491 | 584 |
| VEGETARIANO | Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete) | 1, 6, 12 | 434 | 559 |
| HORTÍCOLAS | Tomate, milho e couve roxa | - | 153 | 208 |
| SOBREMESA | Fruta da época (3 variedades disponíveis) | - | 77 | 77 |

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

| | | | | |
|-------------|---------|--|--|--|
| SOPA | | | | |
| | FERIADO | | | |
| VEGETARIANO | | | | |
| HORTÍCOLAS | | | | |
| SOBREMESA | | | | |