



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

30 de setembro a 4 de outubro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
VEGETARIANO	Tortilha de legumes (macedónia e ovo) com arroz branco	3	283	368
HORTÍCOLAS	Tortilha de legumes (macedónia e ovo) com arroz branco	3	283	368
SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
LANCHE	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Alface	-	84	84
VEGETARIANO	Bolonhesa de atum (espaguete)	1, 4	291	355
HORTÍCOLAS	Feijão estufado com cenoura e esparguete	1	311	364
SOBREMESA	Couves de bruxelas e abóbora no forno	-	58	83
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
VEGETARIANO	Caril de frango e maçã (peito de frango, leite de coco, maçã e caril) com arroz	12	353	429
HORTÍCOLAS	Caril de grão, cenoura e maçã com arroz	12	307	411
SOBREMESA	Alface, cenoura e pepino	-	46	64
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

QUI

SOPA	Lombardo	-	99	99
VEGETARIANO	Filetes de pescada com molho de tomate e cotovelinhos com cenoura, milho e feijão	1, 4	289	374
HORTÍCOLAS	Cotovelinhos estufados com milho, cenoura e feijão	1	320	379
SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	-	51	69
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Nabiças	-	100	100
VEGETARIANO	Carne de vaca estufada (cubinhos) com arroz de lentilhas	-	372	432
HORTÍCOLAS	Estufado de lentilhas com cenoura e arroz	-	240	318
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

7 a 11 de outubro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Espinafres	-	88	88
VEGETARIANO	Hambúrgueres vegetarianos com arroz	1, 3, 7, 9	350	403
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Caldo verde	-	78	78
VEGETARIANO	Macarronete com salmão desfiado, cenoura, feijão verde e milho	1, 4	419	488
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e tomate	-	51	69
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69/41	69/41
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Couve	-	118	118
VEGETARIANO	Espanha: Paella de frango e lulas com ervilhas, pimentos	1, 4	370	464
HORTÍCOLAS	Arroz de ervilhas com cenoura e milho	-	351	426
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo, pão de mistura com marmelada e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA	Creme de beterraba	-	106	106
VEGETARIANO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha e béchamel)	1, 4, 7	257	336
HORTÍCOLAS	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e béchamel)	1, 7	242	281
SOBREMESA	Alface, cenoura e maçã	-	51	69
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	89/41	89/44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Cenoura	-	99	99
VEGETARIANO	Rancho (carne de porco, grão, lombardo, cenoura e massa)	1	374	471
HORTÍCOLAS	Rancho vegetariano (grão, lombardo, cenoura e massa)	1	261	352
SOBREMESA	Incorporado no prato	-	-	-
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

14 a 18 de outubro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Grelos	-	87	87
	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	1	343	455
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (soja)	1, 6	343	455
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Feijão manteiga	-	92	92
	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de grelos	3	299	410
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Abóbora	-	83	83
	Salada de atum, ovo cozido, batata e feijão frade	3, 4	430	522
VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata cozida, cenoura e brócolos	3	412	461
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	67	85
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	102	102
	Pernas de frango assado com arroz de cenoura	-	393	484
VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz de cenoura	1, 6	214	296
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	69	91
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Alho francês com cenoura ralada e grão	-	110	110
	Massada de pescada (cotovelinhos) com coentros	1, 4	143	206
VEGETARIANO	Massada de grão, cenoura, brócolos e coentros	1	263	255
HORTÍCOLAS	Alface e couve roxa	-	47	67
SOBREMESA	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

21 a 25 de outubro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	87	87
	Roti de peru no forno com arroz de tomate	-	237	328
VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos e arroz de tomate	6, 12	297	404
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	-	85	105
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Creme de grão com coentros	-	107	107
	Filetes de pescada no forno com ervas de provence e batata doce assada	4	289	289
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos no forno com batata doce assada	1, 3, 7, 9	335	377
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Agrião	-	57	57
	Arroz de pato com chouriço	6	333	465
VEGETARIANO	Arroz de feijão preto e legumes (cenoura, curgete e brócolos)	-	320	379
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	-	75	93
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	173 / 41	173 / 44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	289	387
VEGETARIANO	Massa espiral com grão e legumes salteados (cenoura, beringela, milho e curgete)	1	298	387
HORTÍCOLAS	Alface	-	33	51
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Espinafres	-	88	88
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau seco, batata palha, natas)	4, 7	286	379
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha, natas)	7	266	356
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	69	69
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

28 de outubro a 1 de novembro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
VEGETARIANO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	333	380
HORTÍCOLAS	Empadão de lentilhas com espinafres (arroz)	7	272	338
SOBREMESA	Alface, tomate e milho	-	39	57
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Creme de cenoura	-	85	85
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	284
HORTÍCOLAS	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
SOBREMESA	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	293	293

QUA

SOPA	Lombardo	-	89	89
VEGETARIANO	Lombos de pescada no forno com tomate e orégãos e batata assada	4	252	353
HORTÍCOLAS	Tortilha de ovo, batata e pimentos com arroz branco	3, 7	311	413
SOBREMESA	Brócolos e cenoura cozida	-	62	86
LANCHE	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	209 / 41	209 / 41
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

QUI

SOPA	Grão com agrião	-	120	120
VEGETARIANO	Bife de porco estufado com cogumelos e esparguete	1,12	227	228
HORTÍCOLAS	Grão estufado com curgete, pimento e esparguete	1	256	344
SOBREMESA	Tomate, milho e couve roxa	-	87	107
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo, pão de mistura com manteiga e fruta	1.7	365	365

SEX

SOPA				
VEGETARIANO	FERIADO			
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				