



# ementa

## DA SEMANA

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

**Semana de 4 a 8 de novembro de 2024**

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	Pescada à Brás (pescada, batata palha, ovo, salsa e azeitonas)	1, 4, 12	489	542
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparquite)	1, 6	455	558
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	68	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	Perna de peru assada com molho de laranja e esparquite	1	498	567
VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3, 7	585	696
HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada / salada de alface e tomate	-/-	99/86	123/10
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUA

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
TWIST	Wraps de frango com alface, cenoura e maça	1,3,6,7,10	428	446
HORTÍCOLAS	Tomate, milho e cove roxa	-	111	165
SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77

### QUI

SOPA	Feijão branco com couve portuguesa	-	121	121
	Almôndegas (vaca) de tomatada com macarronete	1, 6, 12	461	577
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, pimentos e cenoura) com arroz branco	-	585	696
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA	Brócolos	-	121	121
	Arroz de perca com pimentos	4	461	577
VEGETARIANO	Bifes de seitan no forno com molho de laranja e esparquite	1, 6	449	565
TWIST	Pizza de fiambre, queijo e orégãos	1,3,6,7,10,		
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

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

**Semana de 11 a 15 de novembro de 2024**

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de alface e tomate	-	143 / 95	194 / 113
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	450	522
VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUA

SOPA	Grelos	-	121	121
	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	-	515	584
VEGETARIANO	Crepes de legumes no forno com arroz de feijão verde	1, 6	563	723
TWIST	Quiche de frango com bacon e espinafres	1, 3, 7	503	503
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	187 / 77	187 / 77

### QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
VEGETARIANO	Salada russa de ovo mexido (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	3	304	371
HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos/ salada de alface, tomate e cenoura	-	84 / 106	108 / 124
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA	Creme de couve-flor	-	107	107
	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz	12	461	543
VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
TWIST	Cacetinho com frango desfiado, alface, cenoura e couve roxa	1	519	561
HORTÍCOLAS	Alface, tomate 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

**Semana de 18 a 22 de novembro 2024**

### SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Grão e brócolos	-	162	162
	Empadão de atum (com puré de batata)	4, 7	437	511
VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1, 12	524	664
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### TER

SOPA	Agrião	-	110	110
	Índia: Caril de frango com arroz	-	583	676
VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e arroz	6	440	561
HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	12/-	129 / 86	168 / 104
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### QUA

SOPA	Creme de curgete com macedónia	-	109	109
	Pescada lascada com grão, batata cozida, brócolos e ovo cozido	3,4	442	550
VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 7	563	659
TWIST	Sanduche de atum com ovo cozido, alface e cenoura	1, 3, 4	420	456
HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77

### QUI

SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura	1	115 / 112	165 / 112
	Esparguete à bolonesa (vitela)	1, 6	625	715
VEGETARIANO	Feijão estufado com lombardo e arroz	-	570	675
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

### SEX

SOPA	Couve portuguesa	-	130	130
	Calamares com arroz de feijão	1, 2, 3, 4, 8	409	476
VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1, 6	336	417
TWIST	Burritos de feijão (wrap, feijão, arroz, queijo ralado e alface)	1,3,6,7,10	563	659
HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	-	130	165
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77



# ementa

## DA SEMANA

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

### Semana da Dieta Mediterrânica - 25 a 29 Novembro

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Feijão verde laminado	-	114	114
	Guisado de frango com massa, feijão, couve e cenoura	1	488	534
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com ratatuile (beringela, cenoura e curgete salteadas) e arroz	-	397	493
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## TER

SOPA	Alface	-	111	111
	Arroz de tentáculo de pota	14	382	444
VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, ovo e cenoura	3	424	546
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e milho	-	150	197
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUA

SOPA	Creme de cenoura	-	112	112
	Cozido à Portuguesa (frango, carne de porco, couve portuguesa, nabo, cenoura, batata, arroz, chouriço de carne e farinha)	1,6,7,8,12	511	588
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com esparguete	1,3,7,9	461	579
TWIST	Bolinha de mistura com hamburguer vegetariano, alface e tomate	1,3,7,9	461	579
HORTÍCOLAS	Lombardo e couve cozida	-	107 / 93	127 / 116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

## QUI

SOPA	Lombardo	-	130	130
	Massada de peixe (tintureira, pescada e pimentos)	1,4	461	599
VEGETARIANO	Estufado de seitan e legumes (alho francês, brócolos e pimentos) com arroz	-	390	485
HORTÍCOLAS	Tomate, pepino e pimentos	-	96	116
SOBREMESA	Arroz doce ou fruta da época (3 variedades)	7/-	173/77	173/77

## SEX

SOPA	Nabiças	-	124	124
	Borrego no forno com batata assada	-	464	538
VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos (feijão branco e cenoura) com arroz	12	557	699
TWIST	Hotdog com salsicha de porco, alface e cenoura	1,3,6,7,10	369	431
HORTÍCOLAS	Grellos salteados / Alface, cenoura e couve branca	-	95	113
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77