



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 4 a 8 de Novembro de 2024

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C	
SEG	SOPA	Brócolos	-	93	93
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com arroz de ervilhas	3	299	410
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365
	TER	SOPA	Creme de beterraba	-	81
VEGETARIANO		Almôndegas (vaca) de tomatada com massa espiral	1, 6, 12	271	335
HORTÍCOLAS		Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE		logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7	193	293
QUA		SOPA	Caldo verde	-	78
	VEGETARIANO	Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	4	271	335
	HORTÍCOLAS	Jardineira (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	-	188	245
	SOBREMESA	Incorporado no prato	-	-	-
	LANCHE	Pudim de flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	156 / 41	156 / 44
	QUI	SOPA	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252
VEGETARIANO		Feijão branco com couve	-	104	104
HORTÍCOLAS		Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	371	379
SOBREMESA		Seitan assado com molho de laranja e macarronete	1, 6	188	234
LANCHE		Esparregado de espinafres	1, 12	112	145
SEX		SOPA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41
	VEGETARIANO	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301
	HORTÍCOLAS	Abóbora com ervilhas	-	81	81
	SOBREMESA	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1, 4, 14	264	348
	LANCHE	Estufadinho de feijão, cenoura e brócolos com arroz de tomate	-	390	465
	VEGETARIANO	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52
SOBREMESA		Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE		Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Cenoura com lentilhas	-	86	86
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	299	374
VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, espinafres, tomate e azeitonas	1, 12	250	348
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	53	71
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 4	365	365

TER

SOPA	Creme de couve flor	-	81	81
	Índia: Caril de frango com arroz branco	-	207	248
VEGETARIANO	Ratatui (beringela, curgete e cenoura) com cogumelos e arroz	12	132	190
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pepino	-	44	62
SOBREMESA	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	Grelos	-	96	96
	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, cebolada e ovo)	3, 4	222	280
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida e cebolada)	3	191	240
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	47	65
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	- / -	69/41	69/41
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	252	252

QUI

SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	93	93
	Vitela estufada com ervilha, cenoura, feijão verde e macarrão	1	326	384
VEGETARIANO	Soja estufada com ervilha, cenoura, feijão verde e macarrão	1, 6	271	352
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	-	-
SOBREMESA	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	Tomate com massinhas	1	103	103
	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	386	461
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	47	65
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 18 a 22 de Novembro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Creme de grão e brócolos	-	93	93
VEGETARIANO	Arroz de cavala (filetes) com espinafres	4	207	248
HORTÍCOLAS	Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres	12	206	258
SOBREMESA	Alface, tomate e couve roxa	-	44	62
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Agrião	-	103	103
VEGETARIANO	Lombo de porco no forno com alecrim (fatiado) e esparguete	1	166	210
HORTÍCOLAS	Seitan no forno com esparguete	1, 6	160	223
SOBREMESA	Feijão verde salteado com milho e cogumelos	12	47	65
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	Curgete com hortelã	-	87	87
VEGETARIANO	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
HORTÍCOLAS	Salada de ovo cozido, grão, batata, brócolos e cenoura	3	315	397
SOBREMESA	Alface e tomate	-	46	64
LANCHE	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	128 / 41	128 / 44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta	1, 5, 7	326	326

QUI

SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / creme de cenoura c/ hortelã	1	123 / 85	123 / 85
VEGETARIANO	Peru estufado (cenoura, feijão verde e ervilhas) com arroz	-	378	457
HORTÍCOLAS	Feijão estufado com grelos e arroz	-	388	459
SOBREMESA	Alface, tomate e milho	-	73	91
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	Couve portuguesa	-	81	118
VEGETARIANO	Massada (cotovelinhos) de pescada com ervilhas	1, 4	176	216
HORTÍCOLAS	Bolonhesa de ervilhas	1	179	249
SOBREMESA	Alface, couve roxa e milho	-	81	101
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 25 a 29 de Novembro de 2024

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
SOBREMESA	logurte ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365

TER

SOPA	Alface	-	84	84
VEGETARIANO	Bolonhesa de atum (esparquete)	1, 4	291	355
HORTÍCOLAS	Feijão estufado com cenoura e esparquete	1	311	364
SOBREMESA	Couves de bruxelas e abóbora no forno	-	58	83
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	Creme de cenoura	-	85	85
VEGETARIANO	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e arroz	12	353	429
HORTÍCOLAS	Estufadinho de grão, cenoura e cogumelos com arroz	12	307	411
SOBREMESA	Alface, cenoura e pepino	-	46	64
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, 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 macarronete de milho e feijão	1,4	289	374
HORTÍCOLAS	Macarronete salteado com tomate, milho, feijão e brócolos	1	320	379
SOBREMESA	Alface e tomate	-	51	69
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	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 lentilhas e arroz	-	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
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365