



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Espinafres	-	88	88
	Chilli vegetariano (soja, feijão encarnado e milho) com arroz	6	350	403
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja, feijão encarnado e milho) com arroz	6	350	403
HORTÍCOLAS	Salada de 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	Caldo verde	-	78	78
	Macarronete com salmão desfiado e espinafres salteados	1, 4	419	488
VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas e espinafres salteados	1	279	364
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

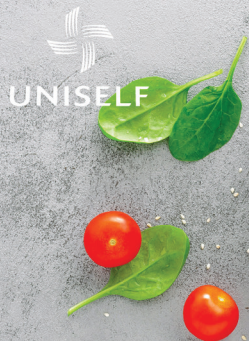
SOPA	Couve	-	118	118
	Arroz malandrinho de frango com cenoura e ervilhas	-	370	464
VEGETARIANO	Arroz malandrinho de ervilhas e seitan no forno	1, 6	351	426
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	52	73
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA	Creme de beterraba	-	106	106
	Bacalhau com natas (migas de bacalhau salgado, batata palha e béchamel)	1, 4, 7	257	336
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, batata palha e béchamel)	1, 7	242	281
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	51	69
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	Cenoura	-	99	99
	Esparguete à bolonesa com cogumelos (carne de vaca e porco)	1, 6	374	471
VEGETARIANO	Esparguete à bolonesa (soja)	1, 6	261	352
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	-	-
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 10 a 14 de fevereiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Grelos	-	87	87
	Hamburgueres de aves estufados com arroz de cenoura	1, 6, 12	271	335
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz de cenoura	1, 3, 7, 9	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	45	63
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	Feijão manteiga	-	92	92
	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, cenoura e massa)	1	299	410
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, cenoura e massa)	1	299	410
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	46	64
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

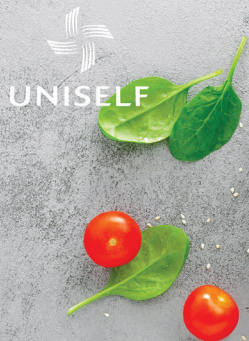
SOPA	Abóbora com massinhas	1	83	83
	Salada de cavala, ovo, feijão frade e batata	3, 4	430	522
VEGETARIANO	Salada de ovo, feijão frade e batata	3	412	461
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	67	85
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura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

QUI

SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	102	102
	Pernas de frango assado com arroz	-	393	484
VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz	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	logurte 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
	Filetes de perca estufados com pimentos e batata assada	4	143	206
VEGETARIANO	Grão estufado com cenoura, brócolos e batata cozida	-	263	255
HORTÍCOLAS	Brócolos e couve flôr cozidos	-	47	67
SOBREMESA	Leite creme 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



ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Ervilhas com hortelã	-	87	87
	Roti de peru no forno (fatiado) com macarronete	1	237	328
VEGETARIANO	Soja estufada com macarronete	1,6	397	404
HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozidas	-	85	105
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 grão com coentros	-	107	107
	Filetes de pescada no forno com ervas de provence e batata assada	4	289	374
VEGETARIANO	Estufadinho de lentilhas com cenoura e batata	-	188	234
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	45	63
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

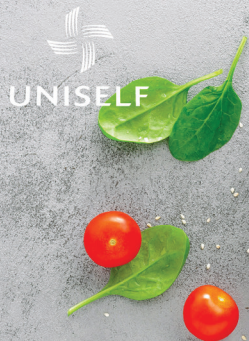
SOPA	Agrião	-	57	57
	Salteado de tirinhas de vitela com legumes chineses e arroz	-	333	465
VEGETARIANO	Seitan salteado com legumes chineses e arroz	1, 6	320	379
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e milho	-	75	93
SOBREMESA	Arroz doce e fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	173 / 41	173 / 44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA	Creme de cenoura com arroz	-	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	logurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Espinafres	-	88	88
	Bacalhau espiritual (migas de bacalhau, batata palha, cenoura e bechamel)	4, 7	286	379
VEGETARIANO	Alho francês espiritual (alho francês, cenoura, batata palha e bechamel)	7	266	356
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura ralada	-	69	69*
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 24 a 28 de fevereiro de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Feijão verde laminado	-	87	87
	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	333	380
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com espinafres (arroz)	7	272	338
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	39	57
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 cenoura	-	85	85
	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6	284	369
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6	284	369
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	59	80
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	Alho francês	-	106	106
	Rolo de carne à bolonhesa (tomate e orégãos) com arroz	1, 6, 12	271	336
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz	1, 3, 7, 9	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	39	57
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
LANCHE	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1, 7	326	326

QUI

SOPA	Lombardo e grão	-	89	89
	Salada quente de pescada (pescada, ovo cozido, brócolos e batata cozida)	3,4	252	353
VEGETARIANO	Salada quente de ovo cozido (ovo cozido, brócolos e batata cozida)	3,4	311	413
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	62	86
SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	209 / 41	209 / 44
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7	301	301

SEX

SOPA	Agrião	-	120	120
	Feijoada de frango (feijão, frango, couve, cenoura e chouriço de carne) com arroz	1, 12	227	288
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, couve e cenoura) com arroz	-	256	344
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	-	87	107
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