



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

### Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Espinafres	-	88	88
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura e lombardo) com arroz	6	350	403
HORTÍCOLAS	Incorporado no prato	-	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
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	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	293	293

## QUA

SOPA	Couve	-	118	118
VEGETARIANO	Arroz de frango com lombardo no forno	-	370	464
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 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	Alface, cenoura e maçã	-	51	69
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	89 / 41	89 / 41
LANCHE	iogurte sólido de aroma, pão de mistura com fiambre e fruta 1, 6, 7 301 301	1, 6, 7	301	301

## SEX

SOPA	Cenoura	-	99	99
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa (vitela)	1, 6	374	471
HORTÍCOLAS	Esparguete à bolonhesa (soja)	1, 6	261	352
SOBREMESA	Alface, tomate e pimentos	-	-	-
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	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 7 a 11 de abril de 2025

## SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Grelos	-	87	87
	Ovos mexidos macedónia e fusili	1, 3	299	410
VEGETARIANO	Ovos mexidos macedónia e fusili	1, 3	299	410
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e pimentos	-	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
	Hamburgueres de aves com arroz e batatas fritas	1, 6, 12	271	335
VEGETARIANO	Hamburgueres vegetarianos com arroz e batatas fritas	1, 3, 7, 9	283	368
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	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	-	83	83
	Salada de cavala, batata e feijão frade	4	430	522
VEGETARIANO	Salada de feijão frade, batata, brócolos e cenoura	-	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 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	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
	Massada de pescada (cotovelinhos) com ervilhas e 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 DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7	365	365



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

**Semana de 14 a 18 de abril de de 2025**

**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	397	404
HORTÍCOLAS	Legumes assados (cenoura, beringela, milho e curgete)	-	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	-	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				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				





# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

**Semana de 21 a 25 de abril de 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
	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	6	284	369
VEGETARIANO	Chilli vegetariano (soja fina, feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	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	Espinafres	-	103	103
	Almondégas de vitela estufadas com esparguete	1, 6	266	310
VEGETARIANO	Seitan estufado com esparguete	1,6	282	320
HORTÍCOLAS	Cenoura, couve roxa e alface	-	40	46
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	-	89	89
	Lascas de pescada no forno com tomate, orégãos e batata assada	4	252	353
VEGETARIANO	Soja estufada no forno com tomate, orégãos e batata assada	6	311	413
HORTÍCOLAS	Couves-de-bruxelas e cenoura cozida	-	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				
	FERIADO			
VEGETARIANO				
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

**Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025**

**SEG**

		ALERGÉNEOS	KCAL JI	KCAL 1C
SOPA	Brócolos	-	93	93
VEGETARIANO	Almôndegas (vaca) de tomatada com massa espiral	1,6,12	271	335
HORTÍCOLAS	Soja de tomatada com massa espiral	1,6	408	482
SOBREMESA	Alface, tomate e cenoura	-	46	64
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com manteiga e fruta	1,7	365	365

**TER**

SOPA	Creme de beterraba	-	81	81
VEGETARIANO	Perna de peru assada fatiada com molho de laranja e macarronete	1	317	379
HORTÍCOLAS	Seitan assado com molho de laranja e macarronete	1,6	188	234
SOBREMESA	Esparregado de espinafres	1,12	112	145
LANCHE	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	41	44
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com queijo e fruta	1,7	193	293

**QUA**

SOPA	Caldo verde	-	78	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
	Leite meio gordo DI, pão de mistura com doce e fruta	1,7	252	252

**QUI**

SOPA				
VEGETARIANO	FERIADO			
HORTÍCOLAS				
SOBREMESA				
LANCHE				

**SEX**

SOPA	Abóbora com ervilhas	-	81	81
VEGETARIANO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1,4,14	264	348
HORTÍCOLAS	Estufadinho de feijão, cenoura e brócolos com arroz de tomate	-	390	465
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