



ementa DA SEMANA

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

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

SEG

		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
SOPA	Espinafres	-	113	113
	Chilli (carne de vaca, feijão, cenoura e milho) com arroz	6	461	577
VEGETARIANO	Ovo à Gomes de Sá (ovo cozido, batata, cebolada e salsa)	3	314	373
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	-	98	116
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

TER

SOPA	Caldo verde	-	94	94
	Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau salgado, grão de bico, batata, ovo cozido e salsa)	3, 4	353	428
VEGETARIANO	Seitan salteado com fusili tricolor e macedónia	1, 6	403	503
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e cenoura	-	112	130
SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77

QUA

SOPA	Couve	-	125	125
	Lombo de porco no forno fatiado com arroz de cenoura	-	790	916
VEGETARIANO	Couscous com lentilhas, cenoura e couve flor	1	439	559
TWIST	Bifana no pão	-	563	659
HORTÍCOLAS	Esparregado / salada de alface, tomate e milho	-	135	183
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

SOPA	Cenoura com ervilhas	-	96	96
	Bolonhesa de salmão (com esparguete)	1, 4	610	697
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	-	570	645
HORTÍCOLAS	Couve roxa, alface e cenoura	-	150	197
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

SOPA	Creme de beterraba	-	124	124
	Tirinhas de frango salteadss com cogumelos e arroz	12	373	440
VEGETARIANO	Empadão de soja (puré de batata)	6, 7	422	531
TWIST	Quiche de frango	1,3,7	503	503
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	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 9 a 13 de junho de 2025

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
	Grelos	-	121	121
	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4, 12	504	596
	Cozido de grão (grão, lombardo, cenoura e alho francês) com arroz	-	453	579
	Brócolos cozidos / Salada de tomate, cenoura e pimentos	- / -	84 / 97	108 / 115
	Leite creme ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	242 / 77	242 / 77

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
	FERIADO			

QUA

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
	Creme de cenoura	-	130	130
	Hamburguer de vitela com arroz de ervilhas	1,6,12	538	657
	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura e curgete) e com arroz	-	423	446
	Hamburguer de vitela no pão com alface e tomate	1, 6, 7, 12	420	456
	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
	Abóbora com feijão encarnado	-	101	101
	Salada russa de pescada (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	4	480	500
	Lasanha de soja	1,3,6,7	450	575
	Salada de alface, milho e beterraba	-	97	115
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

SEX

VEGETARIANO

TWIST

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

SOPA		ALERGÉNEOS	KCAL 2/3C	KCAL SEC
	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	Arroz de frango no forno	1, 4	271	331
	Hamburguer vegetariano com arroz de ervilhas	-	382	452
	Pizza marguerita	1, 3, 7	346	366
	Alface e couve roxa	-	95	116
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77