



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

2 a 5 de dezembro de 2025

ALERGÉNICOS

**SEG**

SOPA

**FERIADO**

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

**TER**

SOPA

Creme de brócolos

**Arroz de cavala com espinafres**

4

VEGETARIANO

Lentilhas estufadas com cogumelos e arroz de espinafres

9, 12

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e couve roxa

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

**QUA**

SOPA

Espinafres

**Lombo de porco fatiado no forno com pimentão, alecrim e esparguete**

1

VEGETARIANO

Seitan estufado com pimentos e esparguete

1, 6

HORTÍCOLAS

Feijão verde salteado com milho e cogumelos

9, 12

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

**QUI**

SOPA

Curgete com hortelã

**Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa**

3

VEGETARIANO

Salada de ovo, grão, batata, cenoura e salsa

3

HORTÍCOLAS

Alface e tomate

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

**SEX**

SOPA

Creme de legumes (brócolos e couve flôr)

**Perna de frango no forno com laçarotes**

1

VEGETARIANO

Feijão estufado, cenoura, feijão verde e laçarotes

1

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e milho

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta

1, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

9 a 12 de dezembro de 2025

ALERGÉNICOS

**SEG**

SOPA

**FERIADO**

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

**TER**

SOPA

Feijão verde laminado

**Bolonhesa de soja e cogumelos (macarronete)**

1, 6, 12

VEGETARIANO

Bolonhesa de soja e cogumelos (macarronete)

1, 6, 12

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e pimentos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

**QUA**

SOPA

Alface

**Filetes de perca no forno com limão, coentros e arroz de cenoura**

4

VEGETARIANO

Ovo cozido com arroz de cenoura

3

HORTÍCOLAS

Couves de bruxelas e abóbora no forno

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

**QUI**

SOPA

Creme de cenoura

**Empadão de carne de vaca com puré de batata**

1, 6, 7

VEGETARIANO

Empadão de lentilhas com arroz

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e couve roxa

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta

1, 7

**SEX**

SOPA

Feijão branco e lombardo

**Salada quente de pescada (batata, brocólos, cenoura cozida)**

4

VEGETARIANO

Salada quente de grão de bico, batata, brocólos e cenoura cozida

HORTÍCOLAS

Brócolos e cenoura cozidos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7



# ementa

## DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

15 a 19 de dezembro de 2025

ALERGÉNIOS

SEG

SOPA	Espinafres	
	<b>Ovos mexidos com macedónia e esparguete</b>	1, 3
VEGETARIANO	Ovos mexidos com macedónia e esparguete	1, 3
HORTÍCOLAS	Salada de alface, tomate e cenoura	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

SOPA	Caldo verde	
	<b>Feijoada Portuguesa (carne de porco ao cubo, feijão, lombardo, cenoura e chouriço) com arroz</b>	6
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão, lombardo e cenoura) com arroz	
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

SOPA	Couve	
	<b>Macarronete com salmão desfiado, cenoura e feijão verde</b>	1, 4
VEGETARIANO	Macarronete com lentilhas, cenoura e feijão verde	1
HORTÍCOLAS	Alface e tomate	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

SOPA	Creme de beterraba	
	<b>Arroz de aves ( frango e peru desfiado) no forno</b>	
VEGETARIANO	Arroz soja fina e cogumelos no forno	6, 9, 12
HORTÍCOLAS	incorporado no prato	
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

SOPA	Cenoura com ervilhas	
	<b>Bacalhau com natas (bacalhau, natas, batata palha)</b>	4, 7
VEGETARIANO	Alho francês com natas (alho francês, natas, batata palha)	7
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	
SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
LANCHE	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7