

ementa

DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

15 a 19 de setembro de 2025

ALERGÊNEOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Feijão verde laminado	
	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1
	Bolonhesa de soja (esparguete)	1, 6
	Alface e tomate	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Creme de cenoura	
	Arroz de atum	4
	Arroz de lentilhas e espinafres	
	Alface, cenoura e milho	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com queijo e fruta	1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Nabiças	
	Cubinhos de frango (peito) estufados com macarrão, ervilhas e manjerição	1
	Macarrão com pesto de ervilhas (creme de ervilhas e manjerição)	1
	Alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com manteiga e fruta	1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Lombardo	
	Filetes de pescada no forno com tomate, orégãos e batata estufada	4
	Ovo cozido com batata estufada (tomate e orégãos)	3
	Couves de bruxelas e cenoura cozida	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	Leite, pão de mistura com fiambre e fruta	1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA	Grão com espinafres	
	Bifanas estufadas com cogumelos e esparguete	1, 9, 12
	Grão estufado com cogumelos e esparguete	1, 9, 12
	Tomate, milho e couve roxa	
	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	
	logurte sólido de aroma, pão de mistura com doce e fruta	1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

22 a 26 de setembro de 2025

ALERGÊNIOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Abóbora com ervilhas

Filetes de perca no forno com arroz de tomate malandrinho

4

Estufadinho de seitan, cenoura e brócolos com arroz de tomate

1, 6

Alface e tomate

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 7

TER

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Creme de beterraba

Almôndegas de vaca de tomatada com massa espiral tricolor

1, 6, 12

Soja de tomatada com massa espiral tricolor

1, 6

Alface, cenoura e beterraba

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

1, 7

QUA

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Caldo verde

Salada russa de salmão (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

4

Jardineira de cogumelos (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

9, 12

Incorporado no prato

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 7

QUI

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Feijão branco com couve

Perna de peru assada com molho de laranja e alecrim e macarronete

1

Feijão branco estufado com espinafres, cenoura e macarronete

1

Esparregado de espinafres

1, 12

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

1, 6, 7

SEX

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Brócolos

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

Ovos mexidos com arroz de feijão

3

Alface, tomate e couve roxa

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

1, 7



ementa DA SEMANA

REFEITÓRIOS ESCOLARES JARDINS DE INFÂNCIA | 1º CICLO

29 de setembro a 3 de outubro de 2025

ALERGÊNIOS

SEG

VEGETARIANO

HORTÍCOLAS

SOBREMESA

LANCHE

SOPA

Alho francês com cenoura ralada

Macarronete salteada com atum, tomate e brócolos

Macarronete salteada com grão, tomate e brócolos

Alface, tomate e pepino

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

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

SOPA

Sopa de tomate com massinhas

Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho

VEGETARIANO

Hamburgueres vegetarianos no forno com arroz de ervilhas e milho

HORTÍCOLAS

Alface, cenoura e pimentos

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com queijo e fruta

SOPA

Grelas

Bacalhau à Gomes de Sá (migas de bacalhau, batata cozida, ovo, cebolada, azeitonas e salsa)

VEGETARIANO

Ovo à Gomes de Sá (ovo, batata cozida, cebolada, azeitonas e salsa)

HORTÍCOLAS

Alface, tomate e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

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

SOPA

Cenoura com lentilhas

Cubinhos de frango estufados com ratatui (beringela, curgete e cenoura) e esparguete

VEGETARIANO

Esparguete com ratatui

HORTÍCOLAS

Alface e cenoura ralada

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

Leite, pão de mistura com fiambre e fruta

SOPA

Creme de couve flôr

Jardineira de vitela (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

VEGETARIANO

Jardineira de seitan (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)

HORTÍCOLAS

Incorporado no prato

SOBREMESA

Fruta da época (3 variedades disponíveis)

LANCHE

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

SEX