

06/10 a 10/10

Segunda-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrânico	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
Veggie	Alho-francês com grão à Brás
CoMtradição	Rissóis de camarão com arroz de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Lentilhas com cubinhos de nabo
Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e fusilli tricolor
Veggie	One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor
CoMtradição	Pão de sementes com fatias de peito de peru, alface, cenoura e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
Veggie	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura
CoMtradição	Quiche de atum, cenoura, cogumelos e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Agrião
Mediterrânico	Pernas de frango estufadas com esparguete
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Baguete com pasta de frango, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de cenoura
Mediterrânico	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, cenoura e ovo)
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de grão-de-bico com atum, ovo cozido, tomate e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

13/10 a 17/10

Segunda-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate e esparguete
Veggie	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate e esparguete
CoMtradição	Esparguete à Carbonara
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete)
Veggie	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de legumes (cenoura e curgete)
CoMtradição	Salada de atum com massa espiral, ovo cozido, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)
Mediterrânico	Bifes de frango no tacho com fusilli tricolor
Veggie	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor
CoMtradição	Bowl de cubos de frango salteados, ananás e molho de soja com fusilli tricolor
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Leite-creme e fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Creme de feijão-branco
Mediterrânico	Salada à Charneca (grão-de-bico, batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)
Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Espinafres
Mediterrânico	Fricassé de frango com arroz branco
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
CoMtradição	Tortilha de fiambre, cogumelos e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época



EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO
2025 - 2026



20/10 a 24/10

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas) Bacalhau Espiritual Tofu à Brás Atum à Brás Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo Cubos de frango salteados com cogumelos e arroz de cenoura Empadão de lentilhas com arroz de cenoura Pão de sementes com hambúrguer de aves, queijo, alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de brócolos Medalhões de pescada estufados com molho de tomate e puré de batata Seitan estufado com puré de batata Noodles com salmão e brócolos salteados em molho de soja e limão com amêndoas tostadas Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Couve-flor com cenoura ripada Pica-pau Ribatejano (carne de porco) com arroz de feijão Feijoada de legumes com arroz branco Bifana em bolo do caco Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Maçã assada e fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de alho-francês Salmão salteado com massa penne e ovo picado Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) Massa de atum gratinada Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

27/10 a 31/10

Segunda-Feira

Sopa	Nabiças
Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz branco
Veggie	Empadão de soja com arroz branco
CoMtradição	Mac & Cheese (fusilli tricolor, molho branco e queijo)
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de legumes
Mediterrânico	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido e brócolos
Veggie	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Baguete com omelete, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Pudim e fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Lentilhas
Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de ervilhas
Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco
CoMtradição	Bowl de fusilli tricolor com tiras de frango, ovo cozido, alface, cenoura, tomate e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Cenoura com couve ripada
Mediterrânico	Bolonhesa de atum com esparguete
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Salada grega (tomate, pepino, azeitonas e queijo feta) com grão-de-bico
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
Mediterrânico	Carne de porco à Portuguesa
Veggie	Seitan à Portuguesa
CoMtradição	Pizza de fiambre, cogumelos e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época