



# EMENTA ESCOLAR

**ANO LETIVO  
2025 - 2026**

**ENSINO PRÉ-ESCOLAR  
1º, 2º E 3º CICLO  
ENSINO SECUNDÁRIO**

**EMENTA MENSAL. Janeiro. 2026**

		<b>SEMANA 1 a 2 de janeiro</b>	<b>SEMANA 5 a 9 de janeiro</b>	<b>SEMANA 12 a 16 de janeiro</b>	<b>SEMANA 19 a 23 de janeiro</b>	<b>SEMANA 26 a 30 de janeiro</b>
<b>2ª FEIRA</b>		Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	
		Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos, arroz branco e salada de alface, tomate e couve-roxa	Bacalhau Espiritual com salada de alface, couve roxa e pepino	Chilli de carne de vaca com arroz branco e salada de tomate, beterraba e pepino	Tiras de pota panadas com arroz de cenoura e salada de cenoura, beterraba e milho	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>3ª FEIRA</b>		Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de ervilhas	
		Lombinhos de pescada estufados com molho de tomate, puré de batata e salada de cenoura, beterraba e pepino	Cubos de frango salteados com cogumelos, esparguete e salada de alface, pepino e cenoura	Pescada à Zé do Pipo (lombos de pescada gratinados com puré de batata) e salada de alface, tomate e cenoura	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>4ª FEIRA</b>		Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes	Caldo-verde	
		Bifinhos de peru no tacho com esparguete e salada alface, tomate e beterraba	Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	
		Arroz-doce e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>5ª FEIRA</b>	<b>FERIADO</b>	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde	
		Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de beterraba, cenoura e tomate	Jardineira de peru com salada de alface, couve-roxa e milho	Bolonhesa de atum com massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	
		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	
<b>6ª FEIRA</b>	<b>TOLERÂNCIA DE PONTO</b>	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de grão-de-bico com espinafres	
		Fricassé de frango com fusilli tricolor e salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão e salada de alface, beterraba e milho	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, pepino e milho	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

*Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.*



### EMENTA VEGETARIANA. Janeiro. 2026

	SEMANA 1 a 2 de janeiro	SEMANA 5 a 9 de janeiro	SEMANA 12 a 16 de janeiro	SEMANA 19 a 23 de janeiro	SEMANA 26 a 30 de janeiro
2ª FEIRA		Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
		Empadão de soja com arroz e salada de alface, tomate e couve-roxa	Tofu à Brás com salada de alface, couve roxa e pepino	Chilli de soja com arroz branco e salada de tomate, beterraba e pepino	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de cenoura, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de ervilhas
		Seitan estufado com puré de batata e salada de cenoura, beterraba e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, pepino e cenoura	Empadão de lentilhas com salada de alface, tomate e cenoura	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) com salada de alface, couve-roxa e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA		Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes	Caldo-verde
		Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada alface, tomate e beterraba	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Caril de grão com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	FERIADO	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde
		Tofu à Portuguesa com salada de beterraba, cenoura e tomate	Jardineira Primaveril de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, couve-roxa e milho	One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	TOLERÂNCIA DE PONTO	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de grão-de-bico com espinafres
		One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor e salada de alface, pepino e milho	Massada de tofu com salada de alface, tomate e pepino	Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão e salada de alface, beterraba e milho	Seitan à Portuguesa com salada de tomate, pepino e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.