



# EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO  
2025 - 2026



**02/02 a 06/02**

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Cenoura com ervilhas
	Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Salada de atum e feijão-frade com ovo cozido, azeitonas, milho, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Coxa de peru assada com laranja e arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura
	CoMtradição	Bowl com cubos de frango salteados, ananás e molho de soja com fusilli tricolor
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Massada de peixe (perca, camarão e cenoura)
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Baguete com omelete de queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Lombo de porco com arroz branco
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz branco
	CoMtradição	Pão de sementes com fatias de lombo de porco, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**09/02 a 13/02**

## Segunda-Feira

Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
Mediterrânico	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas
CoMtradição	Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

## Terça-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Espetadas de peru com fusilli tricolor
Veggie	One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor
CoMtradição	Bowl de peru com fusilli tricolor, brócolos, cogumelos e molho de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta-Feira

Sopa	Agrião
Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
Veggie	Tofu salteado com arroz de ervilhas e cenoura
CoMtradição	Pizza de atum, ananás e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Pudim e fruta da época

## Quinta-Feira

Sopa	Lentilhas com cubinhos de cenoura e nabo
Mediterrânico	Cubinhos de porco estufados com esparguete
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Bife de frango em bolo do caco com 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, batata, cenoura e ovo)
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de grão-de-bico com atum, ovo cozido, alface, tomate, cenoura e milho
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

16/02 a 20/02

Segunda-Feira	Sopa	INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Terça-Feira	Sobremesa	DIA DE CARNAVAL
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
Quarta-Feira	Hortícolas	Creme de curgete
	Sobremesa	
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
Quinta-Feira	CoMtradição	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e arroz de cenoura
	Hortícolas	
	Sobremesa	
	Sopa	
	Mediterrânico	
Sexta-Feira	Veggie	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
	Sopa	
Sexta-Feira	Mediterrânico	Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, fiambre, cogumelos e queijo)
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
Sexta-Feira	Hortícolas	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Sobremesa	
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
Sexta-Feira	CoMtradição	Bolonhesa de cavala com massa espiral
	Hortícolas	
	Sobremesa	
	Sopa	
	Mediterrânico	
Sexta-Feira	Veggie	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
	Sopa	
Sexta-Feira	Mediterrânico	Baguete com atum, ovo cozido, alface, cenoura e tomate
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
Sexta-Feira	Hortícolas	Creme de feijão-branco
	Sobremesa	
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
Sexta-Feira	CoMtradição	Arroz de aves
	Hortícolas	
	Sobremesa	
	Sopa	
	Mediterrânico	
Sexta-Feira	Veggie	Chilli de soja com arroz branco
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
	Sopa	
Sexta-Feira	Mediterrânico	Bowl de fusilli tricolor com frango desfiado, ovo cozido, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	
	Hortícolas	
Sexta-Feira	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	
	CoMtradição	

23/02 a 27/02

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Tofu à Brás
	CoMtradição	Atum à Brás
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Mediterrânico	Bifinhos de frango no tacho com fusilli tricolor
	Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos) e fusilli tricolor
	CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer de aves, queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Mediterrânico	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas
	Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos) e arroz branco
	CoMtradição	Tortellini de ricota e espinafres
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	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
Sexta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
	Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
	Veggie	Rancho vegetariano com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
	CoMtradição	Massa de atum gratinada
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Gelatina e fruta da época