



EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO
2025 - 2026



02/03 a 06/03

Segunda-Feira	Sopa	Nabiças
	Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz
	Veggie	Empadão de soja com arroz
	CoMtradição	Arroz alegre (fiambre, ovo mexido, ervilhas e cenoura)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Lombos de pescada no forno com ervas aromáticas e puré de batata
	Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada de grão com atum, ovo cozido e azeitonas
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Coxas de frango assadas com molho de limão e arroz de ervilhas
	Veggie	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas
	CoMtradição	Bowl de fusilli tricolor, frango desfiado e milho com molho de iogurte
	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 lentilhas com esparguete
	CoMtradição	Tortellini de ricota e espinafres
	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	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão
	Veggie	Seitan estufado com arroz de feijão
	CoMtradição	Bifana em pão de sementes
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

09/03 a 13/03

Segunda-Feira

Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de tomate
Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate
CoMtradição	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Mediterrânico	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e macarronete)
Veggie	Rancho à Portuguesa com soja (cubos de soja, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e macarronete)
CoMtradição	Baguete com bife de frango
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Caldo-verde
Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com molho de laranja, mel e arroz branco
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz branco
CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com atum, ovo cozido, milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Lentilhas
Mediterrânico	Bifinhos de peru estufados com esparguete
Veggie	Stroganoff de seitan com esparguete
CoMtradição	Noodles asiáticos de frango com legumes salteados e molho de soja
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Creme de feijão-verde
Mediterrânico	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido e brócolos
Veggie	Empadão Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de feijão frade com cavala, brócolos e ovo cozido
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

16/03 a 20/03

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura com ervilhas
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e massa espiral
	Veggie	One pot de feijão-preto, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral
	CoMtradição	Bowl de massa espiral com cubos de fiambre, queijo, brócolos e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Tortellini de ricota e espinafres com molho de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres
	Mediterrânico	Stroganoff de frango com arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura
	CoMtradição	Carbonara de frango 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, miolo de camarão e cenoura)
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Baguete com omelete de queijo
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Pica-pau Ribatejano com arroz de cenoura
	Veggie	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura
	CoMtradição	Rissóis de carne com arroz de cenoura
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

23/03 a 27/03

Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrânico	Bacalhau Espiritual
	Veggie	Alho-francês com grão à Brás
	CoMtradição	Atum à Brás
	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	Noodles asiáticos de peru com legumes salteados e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
	Mediterrânico	Lulas guisadas com arroz de ervilhas
	Veggie	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas
	CoMtradição	Arroz Primavera com miolo de camarão (arroz, miolo de camarão, ovo mexido, ervilhas, cenoura e pimento)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Agrião
	Mediterrânico	Cubinhos de porco estufados com esparguete
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Fusilli no forno com cubos de fiambre e cogumelos e molho de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrânico	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete)
	Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
	CoMtradição	Salada de feijão frade com cavala e ovo cozido
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

30/03 a 03/04

Segunda-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrânico	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete
Veggie	Almôndegas vegetarianas com 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 feijão-branco
Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
Veggie	Chilli de soja com arroz branco
CoMtradição	Baguete com atum, ovo cozido, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA
Mediterrânico	
Veggie	
CoMtradição	
Hortícolas	
Sobremesa	

Quinta-Feira

Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA
Mediterrânico	
Veggie	
CoMtradição	
Hortícolas	
Sobremesa	

Sexta-Feira

Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA
Mediterrânico	
Veggie	
CoMtradição	
Hortícolas	
Sobremesa	