



EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO
2026 - 2027



11/09

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de cenoura Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura 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.

14/09 a 18/09

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 feijão-branco
Mediterrânico	Pescada à Lagareiro com batatinha assada
Veggie	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Gratinado de bacalhau com grão-de-bico e legumes (cenoura, alho-francês e espinafres)
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 arroz de ervilhas
Veggie	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de ervilhas
CoMtradição	Caril de frango com arroz de ervilhas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Creme de curgete
Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
Veggie	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral
CoMtradição	Baguete com pasta de atum, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Gelatina & fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Espinafres
Mediterrânico	Arroz de aves
Veggie	Chilli de soja com arroz branco
CoMtradição	Bowl de fusilli tricolor com frango desfiado, 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

21/09 a 25/09

Segunda-Feira

Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
Mediterrânico	Bacalhau Espiritual
Veggie	Tofu 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	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e 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	Creme de brócolos
Mediterrânico	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura
Veggie	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos) e arroz de cenoura
CoMtradição	Baguete com pasta de delícias do mar, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Couve-flor com cenoura ripada
Mediterrânico	Jardineira de peru
Veggie	Jardineira de seitan
CoMtradição	Fusilli com peru, 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 alho-francês
Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne)
CoMtradição	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, azeitonas, milho, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

28/09 a 02/10

Segunda-Feira

Sopa	Nabiças
Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz
Veggie	Empadão de soja com arroz
CoMtradição	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre e arroz branco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Lentilhas
Mediterrânico	Lombinhos de pescada no forno com limão e batatinha assada
Veggie	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com atum, 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	Creme de legumes
Mediterrânico	Coxas de frango no forno com arroz de feijão
Veggie	Feijoada de legumes com arroz branco
CoMtradição	Gratinado de frango com batata
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	Cubinhos de porco guisados com cenoura e ervilhas com arroz branco
Veggie	Seitan à Portuguesa
CoMtradição	Bifana em bolo do caco
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época