



EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO
2026 - 2027



05/10 a 09/10

Segunda-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	FERIADO
Terça-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Canja de galinha e Creme de legumes Panados de frango com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) Hambúrguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) Pão de sementes com panado de frango, alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Caldo-verde Lombinhos de perca no forno com limão e puré de batata Empadão Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde Ravioli de quatro queijos com molho de cogumelos Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Creme de feijão-verde Massa à Campino (frango, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete) Guisado de soja com massa (cubos de soja, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) Noodles asiáticos de frango com legumes salteados e molho de soja Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa Mediterrânico Veggie CoMtradição Hortícolas Sobremesa	Grão-de-bico com espinafres Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz branco Feijoada de três feijões com arroz branco Baguete com omelete de queijo, alface e tomate Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba) Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

12/10 a 16/10

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)
	Veggie	<i>Strogonoff</i> de seitan com esparguete
	CoMtradição	Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, bacon, cogumelos e queijo)
	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	<i>Tagliatelle</i> com frutos do mar (argolas de pota, delícias do mar e miolo de camarão) e molho de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	<i>Strogonoff</i> de frango com arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura
	CoMtradição	Arroz Primavera com frango (arroz, ervilhas, cenoura, milho, cubos de frango e ovo mexido)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Massada de peixe
	Veggie	Massada de tofu de tomatada
	CoMtradição	Massa de atum gratinada
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Febras de porco de cebolada com arroz branco, feijão-preto e abóbora assada
	Veggie	<i>Falafel</i> com arroz branco, feijão-preto, abóbora assada e
	CoMtradição	Bifana em pão de sementes
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

19/10 a 23/10

Segunda-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de cenoura
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	Espetadas de peru com 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 e tomate
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	Salada mediterrânica de grão-de-bico com queijo feta, fusilli tricolor, nozes, azeitonas, tomate e pepino
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Creme de feijão-branco
Mediterrânico	Coxas de frango estufadas com esparguete
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
CoMtradição	Bolo do caco com bife de frango, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Agrião
Mediterrânico	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo)
Veggie	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	Omelete no <i>wrap</i> com espinafres e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

26/10 a 30/10

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	Crema de cenoura
Mediterrânico	Pescada estufada com molho de tomate, puré de batata
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 cenoura
Veggie	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura
CoMtradição	Caril de frango com arroz de cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Crema de curgete
Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
Veggie	One pot de feijão-preto, cogumelos, cenoura com massa penne
CoMtradição	Baguete com pasta de atum, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	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, milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época