

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO



De: 31 de agosto a 04 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Sopa de feijão verde	87	114
	Prato	Bolonhesa ¹ de atum ⁴ e cenoura ralada	363	443
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco estufado com batata e brócolos cozidos	342	370
	Alternativo	Arroz de pota ¹⁴ com tomate, pimentos e coentros	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/ 142/142	176/182/ 178/178
	Sopa	Crepe legumes com ervilhas	84	99
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e salada mista	478	631
	Dieta	Estufado de carne de vitela com arroz e cenoura ralada	408	593
	Alternativo	Croquetes ^{1,6,3,9,12} de novilho com arroz de milho e salada de alface	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Sopa de legumes com couve coração	91	114
	Prato	Massada ¹ de tamboril ⁴ com coentros, tomate e cebola e salada	308	402
	Dieta	Red fish ⁴ estufado com batata e brócolos cozidos	315	396
	Alternativo	Filetes dourados ^{1,3,4} com arroz de tomate e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/ 153	176/182/17 8/189
	Sopa	Agrião	87	110
	Prato	Perna de peru desfiada com arroz de cenoura e salada de alface	472	613
	Dieta	Perna de peru estufado com massa espiral ¹ e couve flor cozida	352	472
	Alternativo	Favas à Portuguesa, chouriço ⁶ , arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Crepe de legumes com espinafres	86	105
	Prato	Bacalhau ⁴ à Brás ³ (migas ⁴ , batata palha, ovo ³ , azeitonas) e salada mista	432	446
	Dieta	Perca ⁴ estufada com batata e feijão verde cozido	290	372
	Alternativo	Lentilhas com cogumelos ¹² e cenoura	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 07 a 11 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Alho francês	93	118
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com tomate, arroz branco e salada	408	581
	Dieta	Coxas de frango cozidas com arroz de cenoura e lombardo cozido	351	476
	Alternativo	Legumes à Brás ³ (legumes, batata palha, ovo ³) e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de legumes	89	116
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4} (migas bacalhau ⁴ , grão, batata e ovo ³) e salada mista	372	491
	Dieta	Maruca ⁴ estufada com batata e legumes cozidos	330	418
	Alternativo	Arroz de peixe ⁴ com pimentos e coentros	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Feijão vermelho com grelos	112	132
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru) e salada de tomate	443	555
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco e legumes cozidos	403	527
	Alternativo	Salsichas frescas ^{6,12} estufadas com lombardo com arroz branco e salada de tomate	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Creme de courgete	87	112
	Prato	Filete de salmão ⁴ estufado, massa espiral tricolor ¹ e macedónia de legumes cozidos	478	643
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco assado com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Salada primavera de pescada ⁴ (pescada ⁴ , macedónia e ovo ³ cozido ralado)	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	38 / 84	74 / 168
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Camponesa	89	109
	Prato	Febras de porco estufadas com alho francês, cenoura com arroz branco e salada mista	401	532
	Dieta	Peito frango estufado com arroz branco e brócolos cozidos	398	508
	Alternativo	Quiche ^{1,3,7} de legumes com espinafres, milho e cenoura e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 14 a 18 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Legumes em juliana	76	97
	Prato	Empadão de atum ⁴ (com arroz) e salada mista	451	459
	Dieta	Peixe espada ⁴ assado com batata e legumes cozidos	294	375
	Alternativo	Salada de feijão frade com atum ⁴ de conserva, macedónia (cenoura, feijão verdeervilhas) e ovo ³ cozido	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de lentilhas	107	128
	Prato	Carne de porco estufada com cogumelos ¹² e massa macarronete ¹ e salada	413	544
	Dieta	Cozido simples (frango, vitela, batata, cenoura e lombardo)	336	425
	Alternativo	Febras de porco estufadas ao alinho com arroz de cenoura e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	107	124
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,6,7} com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	332	403
	Dieta	Pescada ⁴ cozida com batata, brócolos e cenoura cozida	323	385
	Alternativo	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com arroz de tomate e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Couve lombarda	76	97
	Prato	Frango guisado com arroz de ervilhas, cenoura e salada mista	383	497
	Dieta	Carne de vaca estufada com esparguete ¹ e couve flor cozida	323	442
	Alternativo	Moelas guisadas com arroz de ervilhas e cenoura ralada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	38 / 57	74 / 114
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Brócolos	93	126
	Prato	Salada de bacalhau ⁴ fresco com massa espiral tricolor ¹ , cenoura, curgete e milho	318	413
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco grelhado com batata e legumes cozidos	315	397
	Alternativo	Jardineira de choco ¹⁴ com batata, cenoura e feijão verde	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 21 a 25 de setembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Cenoura e agrião	93	123
	Prato	Macarrão ¹ com carne picada mista ^{1,6,12} , cubos de cenoura e molho de tomate e salada	367	493
	Dieta	Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e couve de Bruxelas cozidas	365	491
	Alternativo	Jardineira de tofu ⁶ , feijão verde, tomate e cenoura	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de courgette	87	112
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com molho de cenoura e batata e feijão verde cozido	313	384
	Dieta	Perca ⁴ cozida com batata, cenoura e lombardo cozido	307	364
	Alternativo	Salada russa de peixe ⁴ com frutos do mar ^{2,3,4,6}	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Hortaliça e grão	124	149
	Prato	Croquetes de carne ^{1,3,6,9,12} com arroz de milho e salada mista	422	519
	Dieta	Frango corado com massa espiral ¹ e salada mista	314	406
	Alternativo	Hambúrguer ^{1,6} de quinoa com arroz de milho e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Aveludado de couve-flor	81	107
	Prato	Cavala ⁴ (de conserva) com batata e cenoura, ervilhas e feijão verde cozido	371	452
	Dieta	Solha ⁴ grelhada com batata e brócolos cozidos	303	380
	Alternativo	Rissóis de espinafres ^{1,6,12} com arroz de legumes e salada de tomate	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ⁷	38 / 148	74 / 148
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Feijão-verde	87	114
	Prato	Perna de frango assada com massa de laços ¹ e salada mista	314	406
	Dieta	Perna de peru estufada com arroz branco e brócolos cozidos	289	390
	Alternativo	Carne de porco estufada com massa laços ¹	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 28 de setembro a 02 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Caldo verde	78	94
	Prato	Douradinhos ^{1,4,7,10} no forno com arroz de cenoura e salada mista	328	541
	Dieta	Dourada ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	292	384
	Alternativo	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de grelos e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de alho francês	93	118
	Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com massa espiral ¹ aromatizada com alecrim e salada	431	551
	Dieta	Perna de peru estufada com cenoura e ervilhas com massa espiral ¹ e salada	413	533
	Alternativo	Strogonoff de frango ^{1,7,12} com arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Couve-galega	95	119
	Prato	Lascas de salmão ⁴ com batata cenoura, ervilhas e feijão verde cozido	494	605
	Dieta	Pescada ⁴ estufada com batata, cenoura e feijão verde cozido	316	405
	Alternativo	Seitan ^{1,6} estufado com cogumelos ¹² , cenoura com arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Aveludado de grão	110	131
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹ salteado e salada	395	532
	Dieta	Carne de vaca estufada com arroz e cenoura ralada	360	530
	Alternativo	Massa com molho de tomate, tofu ⁶ e alho francês	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	38 / 57	74 / 114
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Agrião	93	123
	Prato	Bacalhau ⁴ à Espiritual ⁷ (migas ⁴ , puré de batata ⁷ , cenoura ralada) e salada mista	333	440
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco cozido, batata, cenoura e lombardo cozido	313	372
	Alternativo	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,7,11} com arroz de ervilhas e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 05 a 09 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 6

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã			
	Sopa			
	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Alternativo			
	Sobremesa			
	Lanche			
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/ 142/142	176/182/ 178/178
	Sopa	Alho francês	93	118
	Prato	Hambúrguer de bovino ^{1,6,12} com batata pála-pála/arroz branco, cenoura ralada e tomate	341	511
	Dieta	Cozido simples (frango, vitela, batata, cenoura e lombardo)	336	425
	Alternativo	Legumes à Brás ³ (legumes, batata palha, ovo ³) e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Crema de cenoura	84	97
	Prato	Bacalhau ⁴ com natas ^{1,7} (migas ⁴ , batata palha, molho béchamel ^{1,7} , natas ⁷) e salada	393	492
	Dieta	Corvina ⁴ estufada com batata e couve de Bruxelas cozidas	252	326
	Alternativo	Carapauzinhos fritos ^{1,4} com salada de feijão frade e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/ 142/142	176/182/ 178/178
	Sopa	Couve portuguesa	98	127
	Prato	Chilli ^{1,6,12} (carne picada ^{1,6,12} , feijão, cenoura e milho) com arroz branco e salada mista	487	691
	Dieta	Perninha de frango estufada com arroz branco e brócolos cozidos	345	490
	Alternativo	Feijoada à Portuguesa ⁶ (carne de porco, entrecosto, chispe, orelha e enchidos ⁶)	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã cozida	38 / 46	74 / 91
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Aveludado de nabijas	116	131
	Prato	Arroz de peixe ⁴ , pimentos e tomate malandrinho com salada	358	451
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco cozido, batata, cenoura e lombardo cozido	313	372
	Alternativo	Arroz de pota ¹⁴ , pimentos e tomate malandrinho com salada		
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 12 a 16 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 7

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Brócolos	93	126
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com arroz de ervilhas e salada	331	432
	Dieta	Redfish ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Lasanha ^{1,3} de espinafres e cogumelos ¹²	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	107	124
	Prato	Salada de frango com massa ¹ , cenoura, milho e abacaxi e salada mista	369	467
	Dieta	Carne de vaca estufada com arroz e legumes cozidos	348	466
	Alternativo	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,7,11} com massa ¹ e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Legumes em juliana	76	97
	Prato	Atum ⁴ com feijão frade, batata, cenoura e ovo ³ cozido ralado	380	465
	Dieta	Salmão ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Filetes dourados ^{1,3,4} com arroz de feijão e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Couve lombarda	76	97
	Prato	Estufado de carne de porco com arroz de cenoura e salada	474	632
	Dieta	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos	285	402
	Alternativo	Panados de frango ^{1,3} com esparguete ¹ e molho de tomate e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	38 / 57	74 / 114
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Creme de lentilhas	107	128
	Prato	Massinha ¹ de cotovelinhos de pescada ⁴ com coentros, pimentos e tomate e salada mista	268	349
	Dieta	Maruca ⁴ cozida com batata e cenoura cozida	307	364
	Alternativo	Empadão de arroz com atum ⁴ e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 19 a 23 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 8

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Aveludado de couve-flor	81	107
	Prato	Almofadinhas de carne ^{1,6,7,12} com arroz alegre (milho, cenoura, ervilha) e salada	441	520
	Dieta	Coxinha de frango corada com arroz alegre (milho, cenoura, ervilha) e salada	382	494
	Alternativo	Gratinado ^{1,7} de legumes com broa ¹ e batata e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Feijão-verde	87	114
	Prato	Filetes de perca ⁴ estufados com batata cozida e grelos salteados	363	471
	Dieta	Robalo ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	350	427
	Alternativo	Salada de pota ¹⁴ com batata e macedónia de legumes cozida	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Crepe de courgette	87	112
	Prato	Frango assado com alecrim e massa de laços ¹ e salada	314	406
	Dieta	Febr de porco estufada com massa de laços ¹ e salada	308	413
	Alternativo	Alheira ¹ com batata e feijão verde e cenoura salteados	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Cenoura e agrião	93	123
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (bacalhau ⁴ fresco) com coentros	358	451
	Dieta	Solha ⁴ grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos	303	382
	Alternativo	Hambúrguer ^{1,6} de quinoa com arroz de feijão e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme ⁷	38 / 121	74 / 242
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Hortaliça e grão	124	149
	Prato	Ovos ³ mexidos com cubinhos de frango e fusilli tricolor ¹ e salada	349	459
	Dieta	Espetadas de Perú com massa fusilli tricolor ¹ e salada	256	341
	Alternativo	Nuggets de frango ^{1,6,7} no forno com arroz de cenoura e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 26 a 30 de outubro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Sopa de feijão verde	87	114
	Prato	Bolonhesa ¹ de atum ⁴ e cenoura ralada	363	443
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco estufado com batata e brócolos cozidos	342	370
	Alternativo	Arroz de pota ¹⁴ com tomate, pimentos e coentros	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/ 142/142	176/182/ 178/178
	Sopa	Crepe legumes com ervilhas	84	99
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e salada mista	478	631
	Dieta	Estufado de carne de vitela com arroz e cenoura ralada	408	593
	Alternativo	Croquetes ^{1,6,3,9,12} de novilho com arroz de milho e salada de alface	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Sopa de legumes com couve coração	91	114
	Prato	Massada ¹ de tamboril ⁴ com coentros, tomate e cebola e salada	308	402
	Dieta	Red fish ⁴ estufado com batata e brócolos cozidos	315	396
	Alternativo	Filetes dourados ^{1,3,4} com arroz de tomate e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/ 153	176/182/17 8/189
	Sopa	Agrião	87	110
	Prato	Perna de peru desfiada com arroz de cenoura e salada de alface	472	613
	Dieta	Perna de peru estufado com massa espiral ¹ e couve flor cozida	352	472
	Alternativo	Favas à Portuguesa, chouriço ⁶ , arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Crepe de legumes com espinafres	86	105
	Prato	Bacalhau ⁴ à Brás ³ (migas ⁴ , batata palha, ovo ³ , azeitonas) e salada mista	432	446
	Dieta	Perca ⁴ estufada com batata e feijão verde cozido	290	372
	Alternativo	Lentilhas com cogumelos ¹² e cenoura	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 02 a 06 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Alho francês	93	118
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com tomate, arroz branco e salada	408	581
	Dieta	Coxas de frango cozidas com arroz de cenoura e lombardo cozido	351	476
	Alternativo	Legumes à Brás ³ (legumes, batata palha, ovo ³) e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de legumes	89	116
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4} (migas bacalhau ⁴ , grão, batata e ovo ³) e salada mista	372	491
	Dieta	Maruca ⁴ estufada com batata e legumes cozidos	330	418
	Alternativo	Arroz de peixe ⁴ com pimentos e coentros	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Feijão vermelho com grelos	112	132
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru) e salada de tomate	443	555
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco e legumes cozidos	403	527
	Alternativo	Salsichas frescas ^{6,12} estufadas com lombardo com arroz branco e salada de tomate	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Creme de courgete	87	112
	Prato	Filete de salmão ⁴ estufado, massa espiral tricolor ¹ e macedónia de legumes cozidos	478	643
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco assado com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Salada primavera de pescada ⁴ (pescada ⁴ , macedónia e ovo ³ cozido ralado)	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	38 / 84	74 / 168
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Camponesa	89	109
	Prato	Febras de porco estufadas com alho francês, cenoura com arroz branco e salada mista	401	532
	Dieta	Peito frango estufado com arroz branco e brócolos cozidos	398	508
	Alternativo	Quiche ^{1,3,7} de legumes com espinafres, milho e cenoura e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 09 a 13 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 3

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Legumes em juliana	76	97
	Prato	Empadão de atum ⁴ (com arroz) e salada mista	451	459
	Dieta	Peixe espada ⁴ assado com batata e legumes cozidos	294	375
	Alternativo	Salada de feijão frade com atum ⁴ de conserva, macedónia (cenoura, feijão verdeervilhas) e ovo ³ cozido	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de lentilhas	107	128
	Prato	Carne de porco estufada com cogumelos ¹² e massa macarronete ¹ e salada	413	544
	Dieta	Cozido simples (frango, vitela, batata, cenoura e lombardo)	336	425
	Alternativo	Febras de porco estufadas ao alinho com arroz de cenoura e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	107	124
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,6,7} com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	332	403
	Dieta	Pescada ⁴ cozida com batata, brócolos e cenoura cozida	323	385
	Alternativo	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com arroz de tomate e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Couve lombarda	76	97
	Prato	Frango guisado com arroz de ervilhas, cenoura e salada mista	383	497
	Dieta	Carne de vaca estufada com esparguete ¹ e couve flor cozida	323	442
	Alternativo	Moelas guisadas com arroz de ervilhas e cenoura ralada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	38 / 57	74 / 114
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Brócolos	93	126
	Prato	Salada de bacalhau ⁴ fresco com massa espiral tricolor ¹ , cenoura, curgete e milho	318	413
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco grelhado com batata e legumes cozidos	315	397
	Alternativo	Jardineira de choco ¹⁴ com batata, cenoura e feijão verde	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 16 a 20 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 4

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Cenoura e agrião	93	123
	Prato	Macarrão ¹ com carne picada mista ^{1,6,12} , cubos de cenoura e molho de tomate e salada	367	493
	Dieta	Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e couve de Bruxelas cozidas	365	491
	Alternativo	Jardineira de tofu ⁶ , feijão verde, tomate e cenoura	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de courgette	87	112
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com molho de cenoura e batata e feijão verde cozido	313	384
	Dieta	Perca ⁴ cozida com batata, cenoura e lombardo cozido	307	364
	Alternativo	Salada russa de peixe ⁴ com frutos do mar ^{2,3,4,6}	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Hortaliça e grão	124	149
	Prato	Croquetes de carne ^{1,3,6,9,12} com arroz de milho e salada mista	422	519
	Dieta	Frango corado com massa espiral ¹ e salada mista	314	406
	Alternativo	Hambúrguer ^{1,6} de quinoa com arroz de milho e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Aveludado de couve-flor	81	107
	Prato	Cavala ⁴ (de conserva) com batata e cenoura, ervilhas e feijão verde cozido	371	452
	Dieta	Solha ⁴ grelhada com batata e brócolos cozidos	303	380
	Alternativo	Rissóis de espinafres ^{1,6,12} com arroz de legumes e salada de tomate	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ⁷	38 / 148	74 / 148
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Feijão-verde	87	114
	Prato	Perna de frango assada com massa de laços ¹ e salada mista	314	406
	Dieta	Perna de peru estufada com arroz branco e brócolos cozidos	289	390
	Alternativo	Carne de porco estufada com massa laços ¹	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 23 a 27 de novembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 5

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Caldo verde	78	94
	Prato	Douradinhos ^{1,4,7,10} no forno com arroz de cenoura e salada mista	328	541
	Dieta	Dourada ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	292	384
	Alternativo	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de grelos e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de alho francês	93	118
	Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com massa espiral ¹ aromatizada com alecrim e salada	431	551
	Dieta	Perna de peru estufada com cenoura e ervilhas com massa espiral ¹ e salada	413	533
	Alternativo	Strogonoff de frango ^{1,7,12} com arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Couve-galega	95	119
	Prato	Lascas de salmão ⁴ com batata cenoura, ervilhas e feijão verde cozido	494	605
	Dieta	Pescada ⁴ estufada com batata, cenoura e feijão verde cozido	316	405
	Alternativo	Seitan ^{1,6} estufado com cogumelos ¹² , cenoura com arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Aveludado de grão	110	131
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹ salteado e salada	395	532
	Dieta	Carne de vaca estufada com arroz e cenoura ralada	360	530
	Alternativo	Massa com molho de tomate, tofú ⁶ e alho francês	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	38 / 57	74 / 114
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Agrião	93	123
	Prato	Bacalhau ⁴ à Espiritual ⁷ (migas ⁴ , puré de batata ⁷ , cenoura ralada) e salada mista	333	440
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco cozido, batata, cenoura e lombardo cozido	313	372
	Alternativo	Hambúrguer de couve flor ^{1,3,7,11} com arroz de ervilhas e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 30 de novembro a 04 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 6

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Alho francês	93	118
	Prato	Hambúrguer de bovino ^{1,6,12} com batata pála-pála/arroz branco, cenoura ralada e tomate	341	511
	Dieta	Cozido simples (frango, vitela, batata, cenoura e lombardo)	336	425
	Alternativo	Legumes à Brás ³ (legumes, batata palha, ovo ³) e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã			
	Sopa			
	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Alternativo			
	Sobremesa			
	Lanche			
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Couve portuguesa	98	127
	Prato	Chilli ^{1,6,12} (carne picada ^{1,6,12} , feijão, cenoura e milho) com arroz branco e salada mista	487	691
	Dieta	Perninha de frango estufada com arroz branco e brócolos cozidos	345	490
	Alternativo	Feijoada à Portuguesa ⁶ (carne de porco, entrecosto, chispe, orelha e enchidos ⁶)	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/ 142/142	176/182/ 178/178
	Sopa	Aveludado de nabijas	116	131
	Prato	Arroz de peixe ⁴ , pimentos e tomate malandrinho com salada	358	451
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco cozido, batata, cenoura e lombardo cozido	313	372
	Alternativo	Arroz de pota ¹⁴ , pimentos e tomate malandrinho com salada		
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã cozida	38 / 46	74 / 91
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Feijão com hortaliça	108	128
	Prato	Carbonara ^{1,6,7,12} (massa ¹ , fiambre ^{6,7} , bacon e cogumelos ¹²) e salada mista	396	519
	Dieta	Peru assado com arroz branco e salada mista	378	550
	Alternativo	Folhado ^{16,12} de carne com legumes (massa folhada ¹ , carne picada ^{1,6,12} , cenoura, cebola, alho francês) e salada		
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 07 a 11 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 7

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Brócolos	93	126
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com arroz de ervilhas e salada	331	432
	Dieta	Redfish ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Lasanha ^{1,3} de espinafres e cogumelos ¹²	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã			
	Sopa			
	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Alternativo			
	Sobremesa			
	Lanche			
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Legumes em juliana	76	97
	Prato	Atum ⁴ com feijão frade, batata, cenoura e ovo ³ cozido ralado	380	465
	Dieta	Salmão ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Filetes dourados ^{1,3,4} com arroz de feijão e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Couve lombarda	76	97
	Prato	Estufado de carne de porco com arroz de cenoura e salada	474	632
	Dieta	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com arroz de cenoura e legumes cozidos	285	402
	Alternativo	Panados de frango ^{1,3} com esparguete ¹ e molho de tomate e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	38 / 57	74 / 114
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Creme de lentilhas	107	128
	Prato	Massinha ¹ de cotovelinhos de pescada ⁴ com coentros, pimentos e tomate e salada mista	268	349
	Dieta	Maruca ⁴ cozida com batata e cenoura cozida	307	364
	Alternativo	Empadão de arroz com atum ⁴ e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	176/235	247/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 14 a 18 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 8

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Aveludado de couve-flor	81	107
	Prato	Almofadinhas de carne ^{1,6,7,12} com arroz alegre (milho, cenoura, ervilha) e salada	441	520
	Dieta	Coxinha de frango corada com arroz alegre (milho, cenoura, ervilha) e salada	382	494
	Alternativo	Gratinado ^{1,7} de legumes com broa ¹ e batata e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Feijão-verde	87	114
	Prato	Filetes de perca ⁴ estufados com batata cozida e grelos salteados	363	471
	Dieta	Robalo ⁴ no forno com batata e legumes cozidos	350	427
	Alternativo	Salada de pota ¹⁴ com batata e macedónia de legumes cozida	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Creme de courgete	87	112
	Prato	Frango assado com alecrim e massa de laços ¹ e salada	314	406
	Dieta	Febra de porco estufada com massa de laços ¹ e salada	308	413
	Alternativo	Alheira ¹ com batata e feijão verde e cenoura salteados	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Cenoura e agrião	93	123
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (bacalhau ⁴ fresco) com coentros	358	451
	Dieta	Solha ⁴ grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos	303	382
	Alternativo	Hambúrguer ^{1,6} de quinoa com arroz de feijão e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Leite creme ⁷	38 / 121	74 / 242
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Hortaliça e grão	124	149
	Prato	Ovos ³ mexidos com cubinhos de frango e fusilli tricolor ¹ e salada	349	459
	Dieta	Espetadas de Perú com massa fusilli tricolor ¹ e salada	256	341
	Alternativo	Nuggets de frango ^{1,6,7} no forno com arroz de cenoura e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

De: 21 a 25 de dezembro 2026

Ano letivo 2026/2027

Semana 1

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Sopa de feijão verde	87	114
	Prato	Bolonhesa ¹ de atum ⁴ e cenoura ralada	363	443
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco estufado com batata e brócolos cozidos	342	370
	Alternativo	Arroz de pota ¹⁴ com tomate, pimentos e coentros	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo/manteiga ⁷	198/235	278/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme legumes com ervilhas	84	99
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas e salada mista	478	631
	Dieta	Estufado de carne de vitela com arroz e cenoura ralada	408	593
	Alternativo	Croquetes ^{1,6,3,9,12} de novilho com arroz de milho e salada de alface	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} /manteiga ⁷	188/235	260/339
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Sopa de legumes com couve coração	91	114
	Prato	Massada ¹ de tamboril ⁴ com coentros, tomate e cebola e salada	308	402
	Dieta	Red fish ⁴ estufado com batata e brócolos cozidos	315	396
	Alternativo	Filetes dourados ^{1,3,4} com arroz de tomate e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Agrião	87	110
	Prato	Perna de peru desfiada com arroz de cenoura e salada de alface	472	613
	Dieta	Perna de peru estufado com massa espiral ¹ e couve flor cozida	352	472
	Alternativo	Favas à Portuguesa, chouriço ⁶ , arroz branco e salada	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
6ª FEIRA	Meio-Manhã			
	Sopa			
	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Alternativo			
	Sobremesa			
	Lanche			

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijá, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo

EMENTA - ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO

De: 28 de dezembro 2026 a 01 de janeiro 2027

Ano letivo 2026/2027

Semana 2

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal (MM1)	Kcal (MM2)
2ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Alho francês	93	118
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com tomate, arroz branco e salada	408	581
	Dieta	Coxas de frango cozidas com arroz de cenoura e lombardo cozido	351	476
	Alternativo	Legumes à Brás ³ (legumes, batata palha, ovo ³) e salada mista	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e pão de mistura ¹ com compota de fruta/manteiga ⁷	184/235	263/339
3ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de milho ⁶ e Fruta	140/146/142/142	176/182/178/178
	Sopa	Creme de legumes	89	116
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4} (migas bacalhau ⁴ , grão, batata e ovo ³) e salada mista	372	491
	Dieta	Maruca ⁴ estufada com batata e legumes cozidos	330	418
	Alternativo	Arroz de peixe ⁴ com pimentos e coentros	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	logurte de aromas ⁷ e pão de mistura ¹ com queijo ⁷ /manteiga ⁷	211/248	291/352
4ª FEIRA	Meio-Manhã	Fruta	38	74
	Sopa	Feijão vermelho com grelos	112	132
	Prato	Arroz de aves (arroz, frango e peru) e salada de tomate	443	555
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco e legumes cozidos	403	527
	Alternativo	Salsichas frescas ^{6,12} estufadas com lombardo com arroz branco e salada de tomate	-	-
	Sobremesa	Fruta da época	38	74
	Lanche	Leite ⁷ e cereais Corn Flakes ¹ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷	206/235	318/339
5ª FEIRA	Meio-Manhã	Bolacha Maria ^{1,6,12} /água e sal ^{1,6,7,12} /integral ^{1,3,6,7,8,11,12} /tortilha de arroz e Fruta	140/146/142/153	176/182/178/189
	Sopa	Creme de courgete	87	112
	Prato	Filete de salmão ⁴ estufado, massa espiral tricolor ¹ e macedónia de legumes cozidos	478	643
	Dieta	Bacalhau ⁴ fresco assado com batata e legumes cozidos	282	364
	Alternativo	Salada primavera de pescada ⁴ (pescada ⁴ , macedónia e ovo ³ cozido ralado)	-	-
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	38 / 84	74 / 168
	Lanche	logurte de aromas ⁷ /Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ /manteiga de amendoim ⁵	248/288	352/384
6ª FEIRA	Meio-Manhã			
	Sopa			
	Prato			
	Dieta	FERIADO		
	Alternativo			
	Sobremesa			
	Lanche			

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

NOTA: Diariamente são disponibilizadas saladas variadas

NOTA: Nos lanches, para além do leite, encontra-se também disponível chá e sumo