



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Canja ¹ / Creme de legumes (opção)	115/103	115/103
	Prato	Rolo e carne (por e vaca) ^{1,6,12} com arroz de cogumelos ¹²	454	580
	Alternativo	Arroz de pota (de polvo) ¹⁴	385	499
	Dieta	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos ¹²	345	462
	Vegetariana	Pataniscas de legumes ^{1,3,7} com arroz de cogumelos ¹²	315	368
	Sobremesa	Kiwi / Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	382	546
	Alternativo	Folhado de carne e legumes ^{1,3,6,7,12} , com legumes salteados	567	723
	Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} com legumes	371	466
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	407	514
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷ /Banana	376/143	376/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Stroganoff de frango (sem natas) com cogumelos ¹² e arroz branco	458	588
	Alternativo	Salada de peixe ⁴ (quente)	363	465
	Dieta	Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes	420	549
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ⁶ , e arroz branco	533	753
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Esparguete ¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão ⁴ e cenoura	578	754
	Alternativo	Carne de porco à portuguesa ¹² (pickles e azeitonas), com batata assada	400	516
	Dieta	Salmão ⁴ grelhado com batatinha e grelos salteados	625	786
	Vegetariana	Soja ⁶ à lagareiro (soja grossa com batatinha e grelos salteados)	398	571
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6.ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Arroz de peru no forno	485	636
	Alternativo	Lasanha de bacalhau com espinafres ^{1,3,4,7}	339	402
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Arroz frito estilo asiático (arroz salteado c/ cenoura, ervilhas, cebola, pimentos, ovo mexido ³ e tofu ⁶)	364	448
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

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



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com coentros	85	94
	Prato	Pizza de fiambre e queijo ^{1,3,6,7}	560	785
	Alternativo	Filetes de pescada (panados e fritos) ^{1,3,4} com açorda de coentros ¹	627	754
	Dieta	Peito de frango assado no forno com açorda de coentros ¹ e legumes	585	726
	Vegetariana	Bife de seitan ^{1,6} de cebolada, com esparguete ¹ e legumes	372	455
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Arroz de peixe ⁴ malandrinho	378	482
	Alternativo	Empadão de carne (aves) ^{1,6,7,12}	557	720
	Dieta	Perca ⁴ no forno com batata e legumes	419	524
	Vegetariana	Tofu ⁶ à parmegiana (com molho de tomate e queijo) ⁷ e arroz branco	371	520
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
4.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijo) ^{1,7}	499	654
	Alternativo	Pota ¹⁴ (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batatas e pimentos)	363	474
	Dieta	Massa ¹ salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	Alho francês à brás ³	277	358
	Sobremesa	Pera/Maçã starring	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Sobremesa			
6.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Frango à passarinho (no forno) com arroz de legumes	610	772
	Alternativo	Bacalhau gratinado com queijo ^{1,4,7} em cama de espinafres (e batata aos cubos)	359	466
	Dieta	Lombinhos de porco grelhados com arroz de legumes e legumes cozidos	378	484
	Vegetariana	Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e ovo mexido ³ , com batata assada	528	768
	Sobremesa	Kiwi/Pera	64/69	64/69

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Lombo de porco assado com limão e alecrim, e massa laços ¹	261	343
	Alternativo	Carapaus ⁴ grelhados com molho à espanhola ¹² , batata e legumes	477	580
	Dieta	Carne de vaca assada ao natural com massa laços ¹ e grelos salteados	547	717
	Vegetariana	Legumes à espiritual ^{1,7} (batata às rodelas, cenoura e curgete), com grelos salteados	281	344
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72	97/72
3.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	Filetes de peixe ⁴ no forno com limão, e arroz de feijão	386	490
	Alternativo	Croquetes ^{1,3,6,9,12} com arroz de feijão	530	664
	Dieta	Perca ⁴ estufada com molho de tomate, batata e legumes	411	511
	Vegetariana	Tofu ⁶ com molho de manteiga ⁷ e alho, arroz branco e legumes	423	545
	Sobremesa	Gelado/Kiwi	255/64	255/64
4.ª FEIRA	Sopa	FERIADO		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
	Sobremesa			
5.ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Pescada cozida com batatas e legumes cozidos	340	439
	Alternativo	Almôndegas de aves ^{1,6,12} com cogumelos ¹² , e massa espiral ¹	436	568
	Dieta	Bacalhau fresco ⁴ de cebolada no forno, batata assada e legumes cozidos	470	561
	Vegetariana	Seitan à portuguesa ^{1,6,12} (seitan ^{1,6} , batata assada e pickles ¹²)	346	440
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81	143/81
6.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Escalopes de porco à salsicheiro ⁷ com arroz de ervilhas	498	572
	Alternativo	Solha frita ^{1,4} com arroz de ervilhas	447	554
	Dieta	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	683	870
	Vegetariana	Batata recheada com ervilhas de cebolada e queijo ⁷ , e legumes salteados	438	528
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/669

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de feijão	196	205
	Prato	Esparguete à bolonhesa (porco e vitela)^{1, 6, 12}	290	377
	Alternativo	Calamares^{1,14} com macedónia ao alho e azeite	423	545
	Dieta	Peru salteado com legumes e esparguete¹	533	705
	Vegetariana	Hambúrguer de couve-flor e queijo^{1,3,7,11} , com macedónia ao alho e azeite	541	682
	Sobremesa	Laranja / Maçã starking	72/97	72/97
3.ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-verde	98	107
	Prato	Arroz de atum⁴ e cenoura dourado no forno	500	642
	Alternativo	Salsichas^{1,6,12} enroladas com couve-lombarda e arroz branco	170	418
	Dieta	Chaputa⁴ no forno assada com batata e legumes salteados	380	480
	Vegetariana	Folhado de espinafres e queijo^{1,3,7} , com legumes salteados	558	772
	Sobremesa	Mousse de chocolate⁷ /Banana	376/143	376/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Perninhas de frango no tacho com tagliatelle¹ salteado com cenoura	504	661
	Alternativo	Bacalhau com natas^{1,4,7}	332	439
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com tagliatelle¹ e legumes	350	410
	Vegetariana	Estufado de grão-de-bico⁷ , batata e legumes assados no forno	537	702
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
5.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Douradinhos^{1,4} no forno com arroz de legumes	592	619
	Alternativo	Arroz à valenciana (lula, salsichas, carne de porco e ervilhas)^{6,14}	452	590
	Dieta	Jardineira de lulas¹⁴	352	439
	Vegetariana	Almôndegas de feijão encarnado (com pão ralado , alho e especiarias) ¹ em molho de tomate, e arroz de legumes	481	590
	Sobremesa	Maçã starking/ Clementina	97/81	91/81
6.ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	103	112
	Prato	Perna de porco assada com cenoura e massa penne¹	411	535
	Alternativo	Pescada à Zé do Pipo^{3,4,7}	412	508
	Dieta	Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne¹ e legumes	348	408
	Vegetariana	Massa integral à napolitana^{1,7} (com espinafres, azeitonas e queijo)	257	342
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



SEMANA III – DE 22 A 26 DE JUNHO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Canja ¹ / Creme de legumes (opção)	115/103	115/103
	Prato	Rolo de carne (por e vaca) ^{1,6,12} com arroz de cogumelos ¹²	454	580
	Alternativo	Arroz de pota (de polvo) ¹⁴	385	499
	Dieta	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos ¹²	345	462
	Vegetariana	Pataniscas de legumes ^{1,3,7} com arroz de cogumelos ¹²	315	368
	Sobremesa	Kiwi / Maçã golden	69/97	69/97
3.ª FEIRA	Sopa	Juliana	93	102
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	382	546
	Alternativo	Folhado de carne e legumes ^{1,3,6,7,12} , com legumes salteados	567	723
	Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} com legumes	371	466
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	407	514
	Sobremesa	Gelado/Banana	255/143	255/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Stroganoff de frango (sem natas) com cogumelos ¹² e arroz branco	458	588
	Alternativo	Salada de peixe ⁴ (quente)	363	465
	Dieta	Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes	420	549
	Vegetariana	Feijoada vegetariana ⁶ , e arroz branco	533	753
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Minestrone	105	117
	Prato	Esparguete ¹ salteado (ao azeite e alho) com salmão ¹ e cenoura	578	754
	Alternativo	Carne de porco à portuguesa ¹² (pickles e azeitonas), com batata assada	400	516
	Dieta	Salmão ⁴ grelhado com batatinha e grelos salteados	625	786
	Vegetariana	Soja ⁶ à lagareiro (soja grossa com batatinha e grelos salteados)	398	571
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6.ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Arroz de peru no forno	485	636
	Alternativo	Lasanha de bacalhau com espinafres ^{1,3,4,7}	339	402
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Arroz frito asiático (arroz salteado c/ cenoura, ervilhas, cebola, pimentos, ovo mexido ³ e tofu ⁶)	364	448
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97	72/97

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.º C/ES
2.ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com coentros	85	94
	Prato	Esparguete¹ guisado com carne de porco, cenoura e ervilhas	439	563
	Alternativo	Filetes de pescada (panados e fritos)^{1,3,4} com açorda de coentros¹	627	754
	Dieta	Peito de frango assado no forno com açorda de coentros¹ e legumes	585	726
	Vegetariana	Bife de seitan^{1,6} de cebolada, com esparguete¹ e legumes	372	455
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64	72/64
3.ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	223	232
	Prato	Pizza de fiambre e queijo^{1,3,6,7}	560	785
	Alternativo	Frango de caril com arroz branco	602	779
	Dieta	Perca⁴ no forno com batata e legumes	419	524
	Vegetariana	Tofu⁶ à parmegiana (com molho de tomate e queijo)⁷ e arroz branco	371	520
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
4.ª FEIRA	Sopa	FÉRIAS ESCOLARES		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
5.ª FEIRA	Sopa	FÉRIAS ESCOLARES		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
6.ª FEIRA	Sopa	FÉRIAS ESCOLARES		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			

Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

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