



SEMANA I – DE 03 A 07 DE MARÇO 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)	
			EBI	2.º e 3.ºC/ES
2.ª FEIRA	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
Sobremesa				
3.ª FEIRA	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
Sobremesa				
4.ª FEIRA	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
Sobremesa				
5.ª FEIRA	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
Sobremesa				
6.ª FEIRA	Sopa	INTERRUPÇÃO LETIVA		
	Prato			
	Alternativo			
	Dieta			
	Vegetariana			
Sobremesa				

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- 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.



SEMANA II – DE 10 A 14 DE MARÇO 2025

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^{1,3,14} com macedónia ao alho e azeite	423	545
	Dieta	Peru salteado com legumes e esparguete¹	533	705
	Vegetariana	Quiche de tomate, cogumelos, azeitonas e queijo^{1,3,7} , e macedónia ao alho e azeite	494	598
	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	Red-fish⁴ no forno assado simples com batata e legumes cozidos	446	547
	Vegetariana	Salsichas de soja^{1,3,6} enroladas com couve-lombarda e arroz branco	431	551
	Sobremesa	Gelatina/Banana	184/143	184/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Perninhas de frango no tacho com tagliatelle¹ e legumes salteados	504	661
	Alternativo	Meia desfeita de bacalhau^{3,4}	612	759
	Dieta	Febras (de porco) grelhadas com tagliatelle¹ e legumes salteados	350	410
	Vegetariana	Rancho vegetariano¹	407	514
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69	64/69
5.ª FEIRA	Sopa	Da horta	203	212
	Prato	Douradinhos^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,13,14} no forno com arroz de legumes	592	619
	Alternativo	Feijoada de carne^{6,12} com arroz	541	697
	Dieta	Solha no forno com batata e legumes cozidos	356	455
	Vegetariana	Pimento recheado com feijão encarnado e queijo⁷ , com arroz de legumes	445	583
	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	Carapaus⁴ grelhados com molho à espanhola¹² , batata e legumes	477	580
	Dieta	Frango estufado com curgete e cenoura, massa penne¹ e legumes	348	408
	Vegetariana	Massa integral à napolitana^{1,7} (ao molho de tomate, 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- Amendãos, 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 17 A 21 DE MARÇO 2025

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	126/112
	Prato	Rolo de carne (porco 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	Coxas de frango assadas no forno com orégãos e couscous ¹ salteado com passas	607	786
	Dieta	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} com legumes	371	466
	Vegetariana	Tomates recheados à mexicano (com feijão-preto, milho, pimento e soja ⁶) e couscous salteado com passas	506	690
	Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷ /Banana	376/143	376/143
4.ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88	97
	Prato	Strogonoff de frango (sem natas) com cogumelos ¹² e arroz branco	458	588
	Alternativo	Pescada de fricassé ^{1,3,4} com arroz	436	540
	Dieta	Espetadas de aves grelhadas com arroz branco e legumes	420	549
	Vegetariana	Caril de grão-de-bico e brócolos, com arroz branco	483	611
	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 (pickles e azeitonas) ¹² com batatinha assada	519	713
	Dieta	Salmão ⁴ grelhado com batata e legumes cozidos	562	734
	Vegetariana	Tofu ⁶ à lagareiro (com batatinha e grelos salteados)	333	455
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143	81/143
6.ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas	114	123
	Prato	Arroz de peru no forno ^{6,12}	485	636
	Alternativo	Lasanha de bacalhau com espinafres ^{1,3,4,7}	339	402
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz primavera e legumes	360	455
	Vegetariana	Lasanha vegetariana ^{1,3,6,7,12}	293	334
	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- Amendãos, 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	Arroz de peixe⁴ malandrinho	378	482
	Alternativo	Empadão de carne (aves)	557	720
	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	Minestrone	105	117
	Prato	Massa gratinada com peru e cenoura (sem natas, com queijo^{1,7})	499	654
	Alternativo	Pota¹⁴ (de polvo) estufada à moda dos Açores (com batatas e pimentos)	363	474
	Dieta	Massa¹ salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468	587
	Vegetariana	Alho francês à brás³	277	358
	Sobremesa	Pera/Maçã starring	69/97	69/97
5.ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	103	112
	Prato	Atum⁴ com feijão frade (atum⁴, ovo³, feijão e batata)	575	739
	Alternativo	Pernil de porco com lombardo e arroz	572	778
	Dieta	Pescada⁴ no forno c/ limão, batata assada e legumes	470	532
	Vegetariana	Salteado de grão-de-bico, legumes (cenoura, lombardo e salsa) e ovo mexido³ , com batata assada	528	768
	Sobremesa	Maçã golden/ Banana	97/143	97/143
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	Favas de coentrada^{6,12} com arroz de legumes	434	504
	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, 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- Amendãos, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 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.