

Segunda-feira (31/08/2026)

Escola Encerrada



Terça-feira (01/09/2026)

ALMOÇO

Sopa de espinafres

Salada de ⁴ bacalhau com grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve-flor, temperada com azeite e salsa

Fruta da época

LANCHE

⁷ Iogurte natural ou aroma

^{1,6} Papo seco com ⁷ fiambre de peru e ⁷ creme vegetal de barrar



Quarta-feira (02/09/2026)

ALMOÇO

Creme de abóbora com coentros

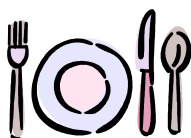
Pá de porco no forno com arroz branco, feijão preto e salada de alface, rúcula, tomate e beterraba, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Batido de ⁷ Leite simples com banana ou ⁷ Leite simples + banana

^{1,6} Pão com ⁷ creme vegetal de barrar



Quinta-feira (03/09/2026)

ALMOÇO

Sopa de beldroegas

⁴ Salmão no forno com salada de ^{1,6,10} massa de laços, couve coração, cenoura, couve roxa e ⁶ edamame, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷ Iogurte natural ou aroma

^{1,6} Papo seco com ⁷ queijo e ⁷ creme vegetal de barrar



Sexta-feira (04/09/2026)

ALMOÇO

Sopa de alho francês com ^{8,11} sementes de abóbora e girassol

^{1,3,7} Quiche Vegetariana sem massa (macedónia, lentilhas, batata, espinafres, cogumelos, tomate e queijo mozarella ralado magro e salsa), com salada de alface e maçã laminada temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

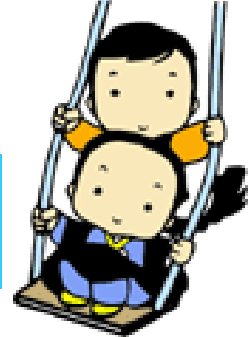
⁷ Leite simples

^{1,6} Pão com ^{5,8} manteiga de amendoim ou ⁷ creme vegetal de barrar



Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten; ² Crustáceos e derivados; ³ Ovos; ⁴ Peixe; ⁵ Amendoins; ⁶ Soja; ⁷ Leite; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Aipo e derivados; ¹⁰ Mostarda e derivados; ¹¹ Sementes de sésamo; ¹² Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³ tremoços e derivados; ¹⁴ Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (07/09/2026)



ALMOÇO

Sopa de brócolos

^{2,3,4,6,7,14}Douradinhos de pescada no forno com salada de ^{1,6,10}massa espiral, macedónia e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ¹cevada

^{1,6}Pão com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar



Terça-feira (08/09/2026)



ALMOÇO

Creme de favas com hortelã

Peru no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, abóbora, rúcula e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma

^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar

Quarta-feira (09/09/2026)



ALMOÇO

Sopa de espinafres

Salada de ⁴cavala com batata, grão-de-bico, ⁶edamame, feijão verde, cenoura e couve-flor cozidos, temperada com azeite e sumo de limão

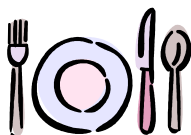
Fruta da época

LANCHE

⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou ⁷creme vegetal de barrar

Quinta-feira (10/09/2026)



ALMOÇO

Creme de legumes com lentilhas e coentros

Frango no forno com salada de ^{1,6,10}couscous, ervilhas, alface, tomate, pepino e beterraba, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Taça de ⁷Iogurte natural ou aroma com pedaços de banana e melão e canela em pó

^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (11/09/2026)



ALMOÇO

Sopa de feijão verde com ^{1,6,10}massinha cuscuz

Feijoada de ⁶tofu e legumes (cenoura, couve branca, tomate, alho francês, beringela e salsa) com arroz branco

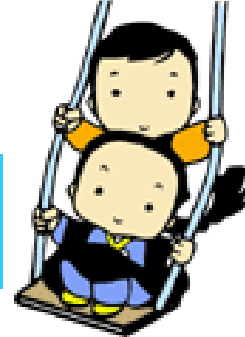
Fruta da época e ⁷Gelatina Nutregi sem açúcar

LANCHE

⁷Leite com cereais (tipo: "^{1,7,8}fitness original e ^{1,7,8}Fitness Protein")

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremçoos e derivados; ¹⁴Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (14/09/2026)



ALMOÇO

Creme de lentilhas com espinafres

^{1,7}Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora, pepino, tomate e maçã laminada, temperada com azeite e sumo de limão

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ⁶achocolatado ou simples

^{1,6}Pão com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Terça-feira (15/09/2026)



ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã

Salada Russa (⁴atum, feijão frade, ⁶edamame, batata, brócolos, cenoura, tomate, alface)

Fruta da época

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma

^{1,6}Papo seco com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar

Quarta-feira (16/09/2026)



ALMOÇO

Sopa de juliana

Lombo de porco no forno com estufado de ^{1,6,10}massa farfalle e favas aromatizadas com tomilho/alecrim e salada de cenoura, tomate, rúcula e beterraba, temperada com azeite e sumo de limão

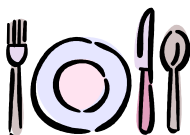
Fruta da época

LANCHE

Batido de ⁷Leite simples com banana ou ⁷Leite simples + banana

^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar

Quinta-feira (17/09/2026)



ALMOÇO

Creme de grão com agrião

Caldeirada de ⁴bacalhau rica em legumes (cenoura, tomate, alho francês, pimentos verde e vermelho e coentros)

Fruta da época

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma

^{1,6}Papo seco com marmelada ou ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (18/09/2026)



ALMOÇO

Creme de couve-flor com coentros e ^{1,6,10}massinha pevide

Arroz primavera (macedónia, cogumelos, tomate, curgete, couve-coração e salsa) com salada de alface roxa com couve roxa, morangos e ^{1,6}croutons caseiros, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

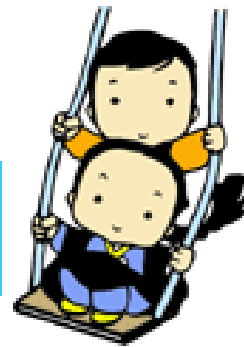
LANCHE

⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou ⁷creme vegetal de barrar

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Segunda-feira (21/09/2026)

ALMOÇO

Sopa de nabiça com ervilhas

⁴Perca no forno com arroz de cenoura e brócolos e salada de alface, tomate e beterraba ralada, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou ⁷creme vegetal de barrar



Terça-feira (22/09/2026)

ALMOÇO

Creme de feijão encarnado com coentros

Peru estufado com milho, abóbora, espinafres, curgete, tomate e tomilho e ^{1,6,10}esparguete cozido

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (23/09/2026)

ALMOÇO

Sopa de agrião

Salada de ⁴pescada cozida com batata, grão-de-bico, chuchu, cenoura e feijão verde cozidos

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ³cevada

^{1,6}Papo seco com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar



Quinta-feira (24/09/2026)

ALMOÇO

Creme de favas com hortelã

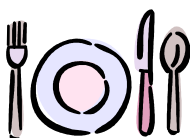
³Arroz de frango tostado com salada de alface, rúcula, tomate e pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Taça de ⁷logurte natural ou aroma com pedaços de banana e ameixa e canela em pó

^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (25/09/2026)

ALMOÇO

^{5,8,11}Sopa de feijão verde com sementes de abóbora e sésamo

Estufado de ^{1,6,10}massa integral com lentilhas e legumes (abóbora, tomate, beringela, couve coração e chuchu)

Fruta da época e ⁷Gelatina **Nutregi sem açúcar**

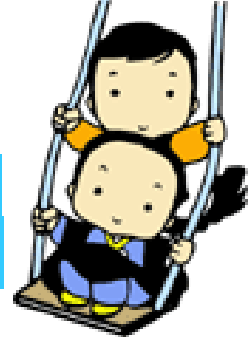
LANCHE

⁷Leite com cereais (tipo: "^{1,7,8}fitness original e ^{1,7,8}Fitness Fiber")



Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (28/09/2026)



ALMOÇO

Sopa de espinafres

Arroz à valenciana (carne frango e magra de porco, lentilhas, cenoura, curgete e alho francês) com salada de alface, tomate e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ⁶achocolatado ou simples

^{1,6}Pão com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Terça-feira (29/09/2026)

ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã

Salada de ⁴corvina cozida com batata, ervilhas, couve-flor, feijão verde e cenoura cozidos

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

^{1,6}Papo seco com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (30/09/2026)

ALMOÇO

Sopa de juliana

Coxa de peru no forno com salada de ^{1,6,10}couscous, ⁶edamame, brócolos, pimento vermelho, tomate, abóbora e beterraba raladas, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Batido de ⁷Leite simples com banana ou ⁷Leite simples + banana

^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Quinta-feira (01/10/2026)

ALMOÇO

Sopa de alface

Feijoada de ⁴tamboril e legumes (tomate, alho francês, cenoura, pimento verde e vermelho e salsa) com arroz branco

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (02/10/2026)

ALMOÇO

Sopa de alho francês com ^{1,6}croutons caseiros

Estufado de ^{1,6,9}massa integral com ⁶tofu e legumes (cogumelos, chuchu, espinafres, tomate, abóbora e curgete) com salada de alface, cenoura e maçã, temperada com azeite e sumo de limão

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou ⁷creme vegetal de barrar



Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.