

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**  
**Semana 16 a 20 de setembro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	75
	<i>2º Prato</i>	<b>Bolonhesa de atum<sup>1,4</sup></b>	494
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete<sup>1</sup></b>	328
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres	82
	<i>2º Prato</i>	Feijoada c/ carne porco magra e arroz	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Feijoada de legumes e <b>soja<sup>6</sup></b> c/ arroz	505
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa juliana	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Massinha de peixe<sup>1,4</sup></b>	297
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas<sup>1,3,6,12</sup></b>	343
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Feijão c/ couve	194
	<i>2º Prato</i>	Frango estufados c/ arroz de ervilhas	302
	<i>Prato Vegetariano</i>	Seitan estufado c/ cogumelos e arroz de ervilhas	273
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Filete de pescada<sup>4</sup> no forno c/ puré de batata<sup>7</sup></b>	372
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de legumes e ervilhas	333
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**

**Semana 23 a 27 de setembro de 2024**

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de nabiça	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Hambúguer misto<sup>1,6,12</sup></b> no forno c/ <b>massa fussilli<sup>1</sup></b> salteada	423
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Hambúguer de vegetais<sup>1,3,7,9</sup></b> grelhado c/ <b>massa fussilli<sup>1</sup></b> salteada	561
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de lentilhas	153
	<i>2º Prato</i>	<b>Solha frita<sup>1,3,4</sup></b> c/ arroz de tomate	375
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de <b>cogumelos<sup>12</sup></b> e legumes	304
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-lombarda	85
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango assada no forno c/ <b>esparguete<sup>1</sup></b>	409
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Salsichas vegetarianas<sup>1,3,6</sup></b> salteadas c/ <b>esparguete<sup>1</sup></b>	304
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	<b>Canja<sup>1</sup></b> /Creme de legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	<b>Paloco à Gomes de Sá<sup>3,4</sup></b>	321
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Seitan à Gomes de Sá<sup>1,6</sup></b>	290
	<i>Salada</i>	Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida	66
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Feijoada de carne de porco magra c/ arroz	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Chili vegetariano (soja<sup>6</sup>, feijão encarnado, milho) e arroz</b>	508
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**  
**Semana 30 de setembro a 4 de outubro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de cenoura	79
	<i>2º Prato</i>	<b>Tesourinhos de peixe</b> <sup>1,4</sup> no forno c/ arroz de ervilhas	523
	<i>Prato Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas c/ arroz	320
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Caldo-verde	80
	<i>2º Prato</i>	Pernas de frango no forno c/ batata assada	388
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> c/ cenoura, brócolos e couve-flor	451
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de favas	112
	<i>2º Prato</i>	<b>Massinha de peixe (tintureira)</b> <sup>1,4</sup>	297
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de lentilhas</b> <sup>1</sup>	328
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Strogonoff de peru c/ cogumelos</b> <sup>1,7,12</sup> e arroz	413
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Strogonoff de seitan c/ cogumelos</b> <sup>1,6,12</sup> e arroz	326
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de nabiça	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Rancho da horta c/ massa macarronete (massa</b> <sup>1</sup> , grão, cenoura, lombardo, alho francês)	470
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
			

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

### EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 7 a 11 de outubro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	83
	<i>2º Prato</i>	<b>Almôndegas<sup>1,6,12</sup> estufadas c/ esparguete<sup>1</sup></b>	428
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de soja c/esparguete<sup>1,6</sup></b>	443
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de grão c/ espinafres	217
	<i>2º Prato</i>	<b>Bacalhau fresco<sup>4</sup> assado no forno c/ batata cozida</b>	248
	<i>Prato Vegetariano</i>	Favas guisadas c/ batata	249
	<i>Salada</i>	Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida	66
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de juliana	85
	<i>2º Prato</i>	Pá de porco estufada c/ <b>massa fussilli<sup>1</sup></b>	396
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Massa salteada c/ seitan<sup>1,6</sup></b>	331
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes salteada	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	79
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de feijão-frade c/ <b>atum<sup>4</sup>, ovo<sup>3</sup></b> e batata	571
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha vegetariana de feijão-frade	319
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	<b>Pudim<sup>7</sup></b>	224
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de repolho	87
	<i>2º Prato</i>	Arroz de aves	539
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz malandrinho de feijão c/ legumes	354
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e beterraba	52
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

### EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 14 a 18 de outubro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de juliana	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Calamares</b> <sup>1,2,3,4,6,7,10,12,14</sup> c/ arroz de tomate	470
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Hambúguer de espinafres</b> <sup>1,3,7,9</sup> c/ arroz	56
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, pepino e cenoura	60
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	194
	<i>2º Prato</i>	Frango estufado c/ <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Esparguete</b> <sup>1</sup> salteado c/ <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e <b>salsichas</b> <sup>1,3,6</sup>	343
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de couve-flor	82
	<i>2º Prato</i>	<b>Filete de cavala</b> <sup>4</sup> no forno c/ batata cozida	444
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ <b>seitan</b> <sup>1,6</sup> e batata	325
	<i>Salada</i>	Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas	88
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Rancho c/ galinha e massa macarronete</b> <sup>1</sup>	306
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Rancho da horta c/macarronete (soja</b> <sup>6</sup> , <b>massa</b> <sup>1</sup> , grão, cenoura, lombardo, curgete, alho-francês)	470
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	<b>Canja</b> <sup>1</sup> /Creme de legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	Salada russa de <b>pescada</b> <sup>4</sup>	269
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salada russa vegetariana	256
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**

**Semana 21 a 25 de outubro de 2024**

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres	82
	<i>2º Prato</i>	<b>Bolonhesa de carne c/ esparguete</b> <sup>1,6,12</sup>	501
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de soja c/esparguete</b> <sup>1,6</sup>	443
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e pimento	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião	82
	<i>2º Prato</i>	Jardineira de <b>pota</b> <sup>14</sup> com batata	362
	<i>Prato Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana c/ batata	219
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	Peru estufados c/ e arroz de cenoura	420
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> estufado c/ <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> e arroz de cenoura	315
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-lombarda	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Filete de pescada</b> <sup>4</sup> no forno c/ batata assada	424
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de legumes e ervilhas	333
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	Feijoada c/ carne de porco magra e arroz	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Feijoada de legumes e soja c/ arroz	505
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico**  
**Semana 28 de outubro a 1 de novembro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	79
	<i>2º Prato</i>	<b>Atum<sup>4</sup></b> estufado com tomate e pimentos e <b>massa fussilli<sup>1</sup></b>	494
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Massinha salteada c/ tofu<sup>1,6</sup></b>	332
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango estufado c/ arroz de cenoura	388
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Hambúrguer de vegetais<sup>1,3,7,9</sup></b> grelhado c/ arroz de coentros	561
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de nabiça	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Pescada à Gomes de Sá<sup>3,4</sup></b>	321
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Seitan à Gomes de Sá<sup>1,6</sup></b>	290
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão c/ couve	194
	<i>2º Prato</i>	<b>Rolo de carne<sup>1,6,12</sup></b> no forno c/ <b>esparguete<sup>1</sup></b>	465
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete<sup>1</sup></b>	328
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	FERIADO	
	<i>2º Prato</i>		
	<i>Prato Vegetariano</i>		
	<i>Salada</i>		
	<i>Sobremesa</i>		

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

### EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 4 a 8 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	Sopa	Sopa de couve-lombarda	85
	2º Prato	<b>Almôndegas</b> <sup>1,6,12</sup> estufadas c/ arroz de ervilhas	418
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas e espinafres	344
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	107
	2º Prato	<b>Filete de pescada</b> <sup>4</sup> no forno c/ batata cozida	397
	Prato Vegetariano	Guisado de grão c/ legumes e batata	400
	Salada	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	Sopa	Creme de abóbora	75
	2º Prato	Pernas de frango assadas no forno c/ arroz de cenoura	388
	Prato Vegetariano	<b>Salsicha vegetariana</b> <sup>1,3,6</sup> de cebolada c/ arroz de cenoura	256
	Salada	Macedónia de legumes	61
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
5ª-feira	Sopa	Sopa de alho-francês	85
	2º Prato	<b>Massinha de peixe (tintureira)</b> <sup>1,4</sup>	297
	Prato Vegetariano	<b>Massinha primavera c/ ervilhas</b> <sup>1</sup>	296
	Salada	Salada de tomate, couve roxa e alface	58
	Sobremesa	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	Sopa	Sopa de alface	85
	2º Prato	Chili c/ feijão encarnado, milho, <b>soja</b> <sup>6</sup> e arroz	508
	Prato Vegetariano		
	Salada		Salada de alface, pepino e cenoura
	Sobremesa	Gelatina	184

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



**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**  
**Semana 11 a 15 de novembro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	83
	<i>2º Prato</i>	<b>Tesourinhos de peixe<sup>1,4</sup></b> no forno c/ arroz de cenoura	410
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Soja<sup>6</sup></b> estufados c/ arroz de cenoura	382
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de grão c/ espinafres	217
	<i>2º Prato</i>	Perna de peru estufada c/ <b>massa fussilli<sup>1</sup></b> salteada	385
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Massa<sup>1</sup></b> salteada c/ legumes e lentilhas	328
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão-verde	88
	<i>2º Prato</i>	<b>Maruca<sup>4</sup></b> assada no forno c/ batata assada	291
	<i>Prato Vegetariano</i>	Legumes assados no forno c/ <b>seitan<sup>1,6</sup></b> e batata	325
	<i>Salada</i>	Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas	88
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	75
	<i>2º Prato</i>	<b>Rancho c/ galinha e massa macarronete<sup>1</sup></b>	306
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Rancho da horta c/ massa macarronete<sup>1</sup></b>	470
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de repolho	87
	<i>2º Prato</i>	Saladinha russa de <b>pescada<sup>4</sup></b> c/ <b>ovo<sup>3</sup></b> e batata	387
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha russa vegetariana	256
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**

**Semana 18 a 22 de novembro de 2024**

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Hambúrguer<sup>1,6,12</sup></b> grelhado c/ <b>massa macarronete<sup>1</sup></b>	423
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Hambúrguer de espinafres<sup>1,3,7,9</sup></b> no forno c/ <b>massa macarronete<sup>1</sup></b>	561
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Caldo verde	80
	<i>2º Prato</i>	<b>Filete de red fish<sup>4</sup></b> no forno c/ batata cozida	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de legumes e <b>soja<sup>6</sup></b>	451
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão c/ couve	194
	<i>2º Prato</i>	Arroz de aves no forno com <b>chouriço<sup>6,12</sup></b>	594
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de <b>cogumelos<sup>12</sup></b> e legumes	304
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	<b>Canja<sup>1</sup></b> /Creme de legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de <b>pescada<sup>4</sup></b> c/ grão, <b>ovo<sup>3</sup></b> , batata, tomate e cenoura	603
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha de grão c/ legumes	413
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	<b>Esparquete à bolonesa<sup>1,6,12</sup></b>	501
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de lentilhas<sup>1</sup></b>	328
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

## EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico

Semana 25 a 29 de novembro de 2024

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião	82
	<i>2º Prato</i>	<b>Saladinha de cavala (cavala, massa fussilli, cenoura)<sup>1,4</sup></b>	500
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Massa salteada c/ seitan<sup>1,6</sup></b>	331
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa, cenoura	63
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de lentilhas	153
	<i>2º Prato</i>	Perna de porco assada no forno c/ <b>puré de batata<sup>7</sup></b>	490
	<i>Prato Vegetariano</i>	Favas guisadas c/ batata	249
	<i>Salada</i>	Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas	88
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	Arroz de <b>pota<sup>14</sup></b>	336
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz de lentilhas e espinafres	344
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de alface	85
	<i>2º Prato</i>	Jardineira de peru	397
	<i>Prato Vegetariano</i>	Jardineira vegetariana c/ batata	219
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de espinafres	82
	<i>2º Prato</i>	<b>Solha frita<sup>1,3,4</sup> c/ arroz de tomate</b>	375
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Salsichas vegetarianas<sup>1,3,6</sup> estufadas c/ arroz de tomate</b>	257
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**  
**Semana 2 a 6 de dezembro de 2024**

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de alho-francês	85
	<i>2º Prato</i>	<b>Bolonhesa de carne c/ esparguete<sup>1,6,12</sup></b>	501
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de <b>soja<sup>6</sup></b> e legumes	451
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
3ª-feira	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora	75
	<i>2º Prato</i>	<b>Rancho da horta c/ macarronete (soja<sup>6</sup>, massa<sup>1</sup>, grão, cenoura, lombardo, curgete, alho francês)</b>	470
	<i>Prato Vegetariano</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
4ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão-verde	88
	<i>2º Prato</i>	Perna de peru estufada c/ arroz de ervilhas	345
	<i>Prato Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas c/jardineira de legumes e arroz	320
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina	184
5ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa	194
	<i>2º Prato</i>	Salada russa de <b>abrótea<sup>4</sup></b>	269
	<i>Prato Vegetariano</i>	Salada russa vegetariana	256
	<i>Salada</i>	Salada de alface, cenoura e couve roxa	56
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
6ª-feira	<i>Sopa</i>	Sopa de juliana	85
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango grelhado c/ <b>esparguete<sup>1</sup></b>	406
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Seitan<sup>1,6</sup> c/ cogumelos<sup>12</sup> estufados e esparguete<sup>1</sup></b>	303
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49



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

**EMENTA - JI / 1º Cíclo do Ensino Básico**

**Semana 9 a 13 de dezembro de 2024**

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de brócolos	81
	<i>2º Prato</i>	<b>Calamares</b> <sup>1,4</sup> c/ arroz de tomate	512
	<i>Prato Vegetariano</i>	Arroz malandrinho de legumes com <b>salsichas vegetarianas</b> <sup>1,3,6</sup>	279
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, couve roxa e pimento	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de agrião	82
	<i>2º Prato</i>	<b>Strogonoff de frango c/ cogumelos</b> <sup>1,7,12</sup> e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	416
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Strogonoff de seitan c/ cogumelos</b> <sup>1,6,12</sup> e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	321
	<i>Salada</i>	Macedónia de legumes	61
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>4ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	<b>Canja</b> <sup>1</sup> /Creme legumes	160/94
	<i>2º Prato</i>	<b>Filete de bacalhau fresco</b> <sup>4</sup> assado no forno c/ batata cozida	248
	<i>Prato Vegetariano</i>	Empadão de <b>soja</b> <sup>6</sup> e legumes	451
	<i>Salada</i>	Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido	65
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>5ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-lombarda	85
	<i>2º Prato</i>	Pernas de frango de tomatada c/ arroz de ervilhas	308
	<i>Prato Vegetariano</i>	Grão guisado c/ espinafres	410
	<i>Salada</i>	Salada de alface, pepino e cenoura	55
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>6ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de grão c/ espinafres	217
	<i>2º Prato</i>	<b>Massinha de peixe (tintureira)</b> <sup>1,4</sup>	297
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Massinha primavera c/ ervilhas</b> <sup>1</sup>	296
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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

**EMENTA - JI / 1º Ciclo do Ensino Básico**  
**Semana 16 a 20 de dezembro de 2024**

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA</b>	<b>Kcal</b>
<b>2ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de grelos	83
	<i>2º Prato</i>	Saladinha de <b>atum</b> <sup>4</sup> c/ feijão-frade, <b>ovo</b> <sup>3</sup> e batata	571
	<i>Prato Vegetariano</i>	Saladinha de feijão-frade vegetariana	319
	<i>Salada</i>	Salada de alface, tomate e pepino	58
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49
<b>3ª-feira</b>	<i>Sopa</i>	Sopa de couve-portuguesa	87
	<i>2º Prato</i>	Perna de frango assada no forno c/ <b>massa fussilli</b> <sup>1</sup>	409
	<i>Prato Vegetariano</i>	<b>Salsichas vegetarianas</b> <sup>1,3,6</sup> estufadas c/ <b>esparguete</b> <sup>1</sup>	309
	<i>Salada</i>	Salada de tomate, beterraba e cenoura	59
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (maçã ou pera ou laranja ou banana)	49

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