EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

DIA	1ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Alho francês e cenoura
	PRATO	Almondegas de carne aves em molho com esparguete e cenoura ripada [1,3,6]
	DIETA	Bife de aves (peru/frango) grelhado com arroz/massa [1,3], ervilhas e milho salteados
	VEGETARIANA	Almondegas vegetarianas em molho com arroz e cenoura ripada [1,3,6]
	SEM FRITOS	Almondegas de carne em molho com esparguete e cenoura ripada [1,3,6]
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde
	PRATO	Arroz de peixe (panga) e salada de alface [4]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos [4]
	VEGETARIANA	Gomes de Sá de legumes (cenoura+brócolos+feijão frade+batata) e salada de alface
	SEM FRITOS	Arroz de peixe (panga) e salada de alface [4]
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Rancho (porco) à moda de Viseu e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz/massa [1,3] e choucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Rancho à moda Viseu vegan (choucrute+grão bico+cotovelinhos) e salada mista (alface+couve roxa)
	SEM FRITOS	Rancho (frango) à moda de Viseu e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Nabiças com nabo
	PRATO	Surfer peixe (mix peixe)com arroz ervilhas e cenoura ripada [1,3,4,9,10]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batata, cenoura e feijão verde [4]
	VEGETARIANA	Hamburguer de espinafres com arroz ervilhas e cenoura ripada [1,3,7,9]
	SEM FRITOS	Surfer peixe forno com arroz ervilhas e cenoura ripada [1,3,4,9,10]
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª-FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Frango com natas e salada de alface [1,7]
	DIETA	Frango corado simples com arroz e mistura mexicana estufada
	VEGETARIANA	Tabuleiro legumes (soja+mistura mexicana) forno e salada de alface [1,3,6,7]
	SEM FRITOS	Frango com natas e salada de alface [1,7]
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten [1], crustáceos ou derivados [2], ovos ou derivados [3], peixes ou derivados [4], amendoins ou derivados [5], soja ou derivados [6], leite ou derivados [7], frutos de casca rija ou derivados [8], aipo ou derivados [9], mostarda ou derivados [10], sementes de sésamo ou derivados [11], tremoço ou derivados [12], moluscos ou derivados [13] e vestígios de sulfitos [14].

PT V 2222 CE

EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

DIA	2ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de legumes
	PRATO	Bife frango molho ameixa com macarronete e cenoura ripada [1,3]
	DIETA	Carne aves assada (peru/frango) com arroz/massa [1,3] e feijão verde laminado com nabo estufados
	VEGETARIANA	Medalhões de quinoa com esparguete e cenoura ripada [1,3,6]
	SEM FRITOS	Bife frango molho ameixa com macarronete e cenoura ripada [1,3]
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado
	PRATO	Caldeirada de peixe (tintureira) com batata com salada alface [4]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombarda cozidas [4]
	VEGETARIANA	Ragu feijão encarnado, couve lombarda, cenoura, pimento verde, batata e salada alface
	SEM FRITOS	Caldeirada de peixe (tintureira cubos+pimento verde) com batata (guisada) com salada alface [4]
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões
	PRATO	Arroz de carne (porco+frango+salsicha) à Valenciana e salada mista (alface+cenoura ripada) [6]
	DIETA	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz e summer mix estufado
	VEGETARIANA	Paelha legumes (summer mix+lentilhas) e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SEM FRITOS	Arroz de carne (frango) à Valenciana e salada mista (alface+cenoura ripada) [6]
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos
	PRATO	Lasanha de atum e cenoura com queijo, ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7,8]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida [4]
	VEGETARIANA	Empadão legumes (alho francês+pickles+soja) forno e ripada mista cenoura e couve coração [1,3,6,7]
	SEM FRITOS	Lasanha de atum e cenoura com queijo, ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7,8]
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com espinafres
	PRATO	Frango corado com arroz cenoura e salada de alface
	DIETA	Frango corado simples com arroz/puré batata [7] e choucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Caril grão bico com legumes (abóbora+choucroute), arroz e salada alface [8]
	SEM FRITOS	Frango corado com arroz cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.

HACCP

PT V 2222 CE

EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

DIA	3ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Bifanas porco molho mostarda com esparguete e cenoura ripada [1,3,10]
	DIETA	Bife de aves (peru/frango) grelhado com arroz/massa [1,3] e jardineira salteada
	VEGETARIANA	Macarronada vegetariana (feijão manteiga+jardineira) e cenoura ripada [1,3]
	SEM FRITOS	Bifes frango molho mostarda com esparguete e cenoura ripada [1,3,10]
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve branca à caseira
	PRATO	Rissois de peixe (pescada) com arroz primavera e salada de alface [1,3,4,9,10]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos [4]
	VEGETARIANA	Rissóis de legumes com arroz primavera e salada de alface [1,3]
	SEM FRITOS	Tranche peixe (tintureira) forno à lagareiro com batata assada (cubos grandes) e salada de alface [4]
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde à Alentejana
	PRATO	Cachupa frango com batata, feijão, legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	DIETA	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz e choucrute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Cachupa legumes (lombardo juliana+cenoura cubos+milho) com batata, feijão encarnado e salada mista
	SEM FRITOS	Cachupa frango com batata, feijão, legumes e salada mista (alface+couve roxa)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com abóbora
	PRATO	Peixe (paloco) espiritual com puré de batata e cenoura ripada [1,3,4,7]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozida [4]
	VEGETARIANA	Tabuleiro legumes (mistura chinesa+feijão frade) com puré de batata no forno e cenoura ripada [1,3,7]
	SEM FRITOS	Peixe (paloco) espiritual com puré de batata e cenoura ripada [1,3,4,7]
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª-FEIRA	SOPA	Repolho com feijão branco
	PRATO	Picadinho d'avózinha (mix carne) com cogumelos, cenoura, fusilli e salada de alface [1,3,6]
	DIETA	Frango corado simples com arroz/massa [1,3] e mistura chinesa
	VEGETARIANA	Picadinho d'Avozinha (soja+cogumelos+cenoura), fusilli e salada de alface [1,3,6]
	SEM FRITOS	Picadinho d'avózinha com cogumelos, cenoura, fusilli e salada de alface [1,3,6]
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.

HACCP
PT V 2222 CE

EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

DIA	4ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Croquetes de carne aves com arroz sultanas e cenoura ripada [1,3,6,7,14]
	DIETA	Carne aves assada (peru/frango) com arroz, abóbora e nabo estufados
	VEGETARIANA	Croquetes veganos com macarronete e cenoura ripada [1,3,6,7]
	SEM FRITOS	Carne aves assada (frango) com arroz sultanas e cenoura ripada [14]
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora com ervilhas
	PRATO	Ragu de atum com ervilhas, milho, fusilli guisado e salada de alface [1,3,4]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidos [4]
	VEGETARIANA	Ragu de grão bico, ervilhas, milho, fusilli guisado e salada de alface [1,3]
	SEM FRITOS	Ragu de atum com ervilhas, milho, fusilli guisado e salada de alface [1,3,4]
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Feijoada à Portuguesa (porco) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz, milho e courgette estufados
	VEGETARIANA	Feijoada Portuguesa vegan (feijão branco+grelos+cenoura) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SEM FRITOS	Feijoada à Portuguesa (frango) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Creme feijão manteiga com lombardo
	PRATO	Gratinado peixe (paloco) com molho cremoso, batata e queijo, ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e grelos cozidos [4]
	VEGETARIANA	Gratinado legumes (feijão frade+mistura juliana) com molho cremoso, batata e queijo e ripada mista cenoura e
	SEM FRITOS	Gratinado peixe (paloco) com molho cremoso, batata e queijo, ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7]
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª-FEIRA	SOPA	Nabiças
	PRATO	Frango assado com molho camponês, puré batata Aurora e salada de alface [7]
	DIETA	Frango corado simples com arroz/puré batata [7] e choucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	California mix e feijão preto à camponeza com puré batata Aurora e salada de alface [7]
	SEM FRITOS	Frango assado com molho camponês, puré batata Aurora e salada de alface [7]
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.

HACCP
PT V 2222 CE

EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

DIA	5ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Macedónia
	PRATO	Bife frango tomatada com esparguete e cenoura ripada [1,3]
	DIETA	Bife de aves (peru/frango) grelhado com arroz/massa [1,3] e califórnia mix estufado
	VEGETARIANA	Hamburguer de beterraba, azeitonas, sementes girassol com esparguete e cenoura ripada [1,3]
	SEM FRITOS	Bife frango tomatada com esparguete e cenoura ripada [1,3]
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura ou abóbora
	PRATO	Strogonoff de peixe (pescada) com arroz e salada alface [1,3,4,7]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozidas [4]
	VEGETARIANA	Strogonoff legumes (primavera mix) com arroz e salada alface [7]
	SEM FRITOS	Strogonoff de peixe (pescada) com arroz e salada alface [1,3,4,7]
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª-FEIRA	SOPA	Espinafres com nabo
	PRATO	Pica-pau carne (frango) com macarronete e salada mista (alface+couve roxa) [1,3,7]
	DIETA	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz e choucroute (lombardo+couve roxa)
	VEGETARIANA	Guisado de romanesco mix com feijão manteiga e hortelã, macarronete e salada mista (alface+couve roxa)
	SEM FRITOS	Pica-pau carne (frango) com macarronete e salada mista (alface+couve roxa) [1,3,7]
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Couve coração com feijão encarnado
	PRATO	Douradinhos de peixe (mix peixe)com arroz feijão verde e cenoura ripada [1,2,3,4,6,7,10,13]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido [4]
	VEGETARIANA	Nuggets brócolos com arroz feijão verde e cenoura ripada [1,3,7]
	SEM FRITOS	Tranche peixe (pescada) forno Portuguesa com arroz feijão verde e cenoura ripada [4]
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª-FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Empadão de carne (mix carne) com puré batata e salada de alface [1,3,6,7]
	DIETA	Frango corado simples com arroz/puré batata [7] e abóbora com ervilhas estufadas
	VEGETARIANA	Empadão legumes (soja+abóbora+ervilhas) com puré batata e salada de alface [1,3,6,7]
	SEM FRITOS	Empadão de carne com puré batata e salada de alface [1,3,6,7]
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.

HACCP
PT V 2222 CE

EMENTA

Período de 2 de Novembro 2026 a 30 de Abril de 2027

DIA	6ª SEMANA	
2ª-FEIRA	SOPA	Puré de Legumes
	PRATO	Hamburguer carne aves molho agridoce com esparguete e cenoura ripada [1,3,6,14]
	DIETA	Carne aves assada (peru/frango) com arroz e romanesco mix estufado
	VEGETARIANA	Hamburguer de grão de bico, cenoura, azeitonas e sementes de linhaça com esparguete e cenoura ripada
	SEM FRITOS	Hamburguer molho agridoce com esparguete e cenoura ripada [1,3,6,14]
	SOBREMESA	Fruta da época
3ª-FEIRA	SOPA	Couve lombardo com cenoura
	PRATO	Miminhos peixe (tintureira) com arroz milho e cenoura (cubos) e salada alface [1,3,4]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos [4]
	VEGETARIANA	Falafel (ardo) com arroz milho e cenoura e salada de alface [1]
	SEM FRITOS	Peixe (tintureira) fricassé fingido com arroz milho e cenoura e salada alface [1,4,7,10]
	SOBREMESA	Fruta da época
4ª-FEIRA	SOPA	Agriões com cenoura
	PRATO	Feijoada asturiana (porco) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	DIETA	Carne aves estufada (peru/frango) com arroz/massa [1,3], couve bruxelas e abóbora estufada
	VEGETARIANA	Feijoada asturiana de legumes (feijão branco+choucrute+cogumelos) com arroz e salada mista
	SEM FRITOS	Feijoada asturiana (frango) com arroz e salada mista (alface+cenoura ripada)
	SOBREMESA	Fruta da época
5ª-FEIRA	SOPA	Sopa de coentros
	PRATO	Peixe (paloco) com natas, batata palha no forno e ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7]
	DIETA	Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo cozida [4]
	VEGETARIANA	Tabuleiro de alho francês no forno e ripada mista cenoura e couve coração [1,3,7]
	SEM FRITOS	Peixe (paloco) com natas, batata palha no forno e ripada mista cenoura e couve coração [1,3,4,7]
	SOBREMESA	Fruta da época
6ª-FEIRA	SOPA	Grão-de-bico com nabiças
	PRATO	Frango forno com cotovelinhos guisados e salada de alface [1,3]
	DIETA	Frango corado com arroz/massa [1,3] e choucrute (lombardo+cenoura ripada)
	VEGETARIANA	Hamburguer de vegetais com cotovelinhos guisados e salada de alface [1,3,7,8,9]
	SEM FRITOS	Frango forno com cotovelinhos guisados e salada de alface [1,3]
	SOBREMESA	Fruta da época

NOTAS:

esta ementa pode, eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública;

as sopas, pratos, dietas e sobremesas que constam desta ementa podem conter: cereais que contêm glúten, crustáceos ou derivados, ovos ou derivados, peixes ou derivados, amendoins ou derivados, soja ou derivados, leite ou derivados, frutos de casca rija ou derivados, aipo ou derivados, mostarda ou derivados, sementes de sésamo ou derivados, tremoço ou derivados, moluscos ou derivados e vestígios de sulfitos.

HACCP
PT V 2222 CE