



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



O5 JANEIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
O6 JANEIRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSA) + ARROZ
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
O7 JANEIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	SALADA DE FRANGO
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
O8 JANEIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
O9 JANEIRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA BONITA COM OVO
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



12 JANEIRO SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

13 JANEIRO TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE FEIJÃO BRANCO
PRATO	ARROZ DE ATUM (ARROZ, ATUM, TOMATE, PIMENTOS, MILHO, ...) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

14 JANEIRO QUARTA-FEIRA

SOPA	GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU + BATATAS COZIDAS/ASSADAS + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

15 JANEIRO QUINTA-FEIRA

SOPA	COUVE-FLOR COM CENOURA RIPADA
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

16 JANEIRO SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, LEGUMES, ...) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



19 JANEIRO SEGUNDA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO + ARROZ DE TOMATE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

20 JANEIRO TERÇA-FEIRA

SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	CARNE MÓIDA COM ESPARGUETE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

21 JANEIRO QUARTA-FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	STROGONOFF DE VACA COM LEGUMES SALTEADOS + ARROZ DE CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

22 JANEIRO QUINTA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	SALADA DE MASSA COM ATUM
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

23 JANEIRO SEXTA-FEIRA

SOPA	COUVE-FLOR COM CENOURA RIPADA
PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA + ESPARGUETE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



26 JANEIRO SEGUNDA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA COM ERVILHAS
PRATO	FILETES/DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO + ARROZ + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

27 JANEIRO TERÇA-FEIRA

SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

28 JANEIRO QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

29 JANEIRO QUINTA-FEIRA

SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

30 JANEIRO SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	CARNE ESTUFADA COM ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



02 FEVEREIRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BIFES DE PORCO ESTUFADOS EM MOLHO DE TOMATE + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
03 FEVEREIRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO	SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
04 FEVEREIRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
05 FEVEREIRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	PANADINHOS DE PEIXE + ARROZ PIMENTOS + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
06 FEVEREIRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	SALADA DE FRANGO
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



09 FEVEREIRO SEGUNDA-FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSA) + ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

10 FEVEREIRO TERÇA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

11 FEVEREIRO QUARTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	MEDALHÕES DE PESCADA NO FORNO + BATATAS COZIDAS/ASSADAS + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

12 FEVEREIRO QUINTA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGANOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

13 FEVEREIRO SEXTA-FEIRA

SOPA	SOPA BONITA COM OVO
PRATO	ATUM COM SALADA RUSSA (ATUM, BATATA, CENOURA, ERVILHA, FEIJÃO VERDE) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



16 FEVEREIRO SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

17 FEVEREIRO TERÇA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

18 FEVEREIRO QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **INTERRUPÇÃO LETIVA**

SOBREMESA

BEBIDA

19 FEVEREIRO QUINTA-FEIRA

SOPA CREME DE FEIJÃO BRANCO

PRATO ARROZ DE ATUM (ARROZ, ATUM, TOMATE, PIMENTOS, MILHO, ...) + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA ÁGUA

20 FEVEREIRO SEXTA-FEIRA

SOPA FEIJÃO COM HORTALIÇAS

PRATO CARNE MOÍDA + MASSA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



23 FEVEREIRO SEGUNDA-FEIRA

SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS + BATATA COZIDA + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

24 FEVEREIRO TERÇA-FEIRA

SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	STROGONOFF DE VACA COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

25 FEVEREIRO QUARTA-FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

26 FEVEREIRO QUINTA-FEIRA

SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS (COM MOLHO DE TOMATE) + MASSA DE LEGUMES + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

27 FEVEREIRO SEXTA-FEIRA

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, LEGUMES, ...) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



02 MARÇO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
03 MARÇO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
04 MARÇO	QUARTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ERVILHAS
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU + SALADA RUSSA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
05 MARÇO	QUINTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	PERNAS DE FRANGO ASSADO COM PIMENTOS + BATATAS PRÉ-FRITAS + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
06 MARÇO	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE COUVE-FLOR
PRATO	CARNE ESTUFADA COM CENOURA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



09 MARÇO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
10 MARÇO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CALDO VERDE
PRATO	BIFES DE PORCO ESTUFADOS EM MOLHO DE TOMATE + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
11 MARÇO	QUARTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	BACALHAU À GOMES DE SÁ (BACALHAU, BATATA, CEBOLA, SALSA, AZEITONAS E OVO) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
12 MARÇO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO	FRANGO ASSADO EM LEGUMES + ARROZ + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
13 MARÇO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



16 MARÇO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSA) + ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
17 MARÇO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
18 MARÇO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	FEIJOADA COM CHILI
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
19 MARÇO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE PIMENTOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
20 MARÇO	SEXTA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + MASSA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.



ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 2º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



23 MARÇO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
24 MARÇO	TERÇA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
25 MARÇO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	FILETES DE PEIXE CROCANTE NO FORNO (PEIXE, PÃO RALADO E SALSA) + ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
26 MARÇO	QUINTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	PERNAS DE FRANGO ASSADO COM CENOURA + ARROZ + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
27 MARÇO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA BONITA COM OVO
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU COM SALADA RUSSA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

Salada de legumes crus (composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: alface, beterraba, cenoura, couve roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos 2 dos seguintes elementos: abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, courgette, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão verde, milho, outros)

Devem existir pelo menos 2 variedades de áreas de fruta - variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa Láctea ou a gelatina, deverá existir pelo menos uma variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.