



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 SALSAS) + 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, beringela, 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, pêssigo, 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-FLORES 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, beringela, 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, pêsego, 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 MOÍDA 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-FLORES 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, beringela, 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, pêssago, 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, beringela, 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, pêsego, 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, beringela, 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, pêsego, 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 | STROGONOFF 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, beringela, 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, pêssago, 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, beringela, 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, pêsego, 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, beringela, 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, pêsego, 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, 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, pêsego, 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, beringela, 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, pêssago, 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, beringela, 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, pêsego, 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, beringela, 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, pêsego, 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.