



# ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2025/2026

EMENTA - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



13 ABRIL

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

ABÓBORA COM ESPINAFRES

PRATO

ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

14 ABRIL

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

15 ABRIL

QUARTA-FEIRA

SOPA

CREME DE ERVILHAS

PRATO

SALADA DE FRANGO

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

16 ABRIL

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

17 ABRIL

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, 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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



20 ABRIL	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRElhADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
21 ABRIL	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
22 ABRIL	QUARTA-FEIRA
SOPA	GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES
PRATO	BACALHAU À GOMES DE SÁ (BACALHAU, BATATA, CEBOLA, SALSA, AZEITONAS E OVO) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
23 ABRIL	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
24 ABRIL	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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



27 ABRIL	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	PANADINHOS NO FORNO + ARROZ DE TOMATE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
28 ABRIL	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	CARNE MOÍDA COM ESPARGUETE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
29 ABRIL	QUARTA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM LEGUMES SALTEADOS + ARROZ DE CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
30 ABRIL	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	SALADA DE MASSA COM ATUM
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
01 MAIO	SEXTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	<b>FERIADO NACIONAL</b>
SOBREMESA	
BEBIDA	

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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



04 MAIO	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

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

06 MAIO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

07 MAIO	QUINTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

08 MAIO	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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



11 MAIO

SEGUNDA-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

12 MAIO

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

13 MAIO

QUARTA-FEIRA

SOPA

CREME DE CENOURA E LENTILHAS

PRATO

BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

14 MAIO

QUINTA-FEIRA

SOPA

JULIANA DE LEGUMES

PRATO

PANADINHOS DE PEIXE + ARROZ PIMENTOS + SALADA

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA

FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA

ÁGUA

15 MAIO

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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



18 MAIO	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

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

20 MAIO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	RISSÓIS + ARROZ DE CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

21 MAIO	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

22 MAIO	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, 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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



25 MAIO SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

PRATO VEGETARIANO **FERIADO REGIONAL**

SOBREMESA

BEBIDA

26 MAIO 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

27 MAIO QUARTA-FEIRA

SOPA FEIJÃO COM HORTALIÇAS

PRATO CARNE MOÍDA + MASSA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA ÁGUA

28 MAIO QUINTA-FEIRA

SOPA FEIJÃO COM NABIÇAS

PRATO FILETES DE PEIXE GRELHADOS/ASSADOS + BATATA COZIDA + SALADA DE LEGUMES

PRATO VEGETARIANO

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA

BEBIDA ÁGUA

29 MAIO 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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



01 JUNHO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	CARBONARA DE ATUM (ATUM, MASSA, MILHO)
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

02 JUNHO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE TOMATE
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

03 JUNHO	QUARTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ERVILHAS
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU + SALADA RUSSA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

04 JUNHO	QUINTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	<b>FERIADO NACIONAL</b>
SOBREMESA	
BEBIDA	

05 JUNHO	SEXTA-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

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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



08 JUNHO	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
09 JUNHO	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
10 JUNHO	QUARTA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	<b>FERIADO</b>
SOBREMESA	
BEBIDA	
11 JUNHO	QUINTA-FEIRA
SOPA	GRÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA
12 JUNHO	SEXTA-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

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 - 3º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



15 JUNHO	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

16 JUNHO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

17 JUNHO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	FEIJOADA COM CHILI
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

18 JUNHO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE PIMENTOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

19 JUNHO	SEXTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + 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, 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.