ESCOLA BÁSICA INTEGRADA DA PRAIA DA VITÓRIA

EB1,2,3/JI FRANCISCO ORNELAS DA CÂMARA

ANO LETIVO 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



14 SETEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

15 SETEMBRO	TERÇA-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 SETEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

17 SETEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

18 SETEMBRO	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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



21 SETEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

22 SETEMBRO	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

23 SETEMBRO	QUARTA-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 SETEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES
PRATO	SALADA DE FRANGO
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

25 SETEMBRO	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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



28 SETEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM NABIÇAS
PRATO	PANADINHOS DE PEIXE + ARROZ DE PIMENTOS + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

29 SETEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	CARNE MOÍDA COM ESPARGUETE + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

30 SETEMBRO	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

01 OUTUBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	SALADA DE MASSA COM ATUM
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

02 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	COUVE-FLOR COM CENOURA RIPADA
PRATO	CARNE DE PORCO + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



05 OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	

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

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

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

09 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	CARNE ESTUFADA COM ARROZ DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



12 OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	BOLONHESA DE VITELA COM COGUMELOS
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

13 OUTUBRO	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

14 OUTUBRO	QUARTA-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

15 OUTUBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	JULIANA DE LEGUMES
PRATO	PASTÉIS DE BACALHAU + ARROZ PIMENTOS + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

16 OUTUBRO	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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



19 OUTUBRO	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

20 OUTUBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

21 OUTUBRO	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

22 OUTUBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ESPINAFRES
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

23 OUTUBRO	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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



26 OUTUBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

27 OUTUBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES
PRATO	PANADINHOS DE PEIXE + ARROZ DE PIMENTOS + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

28 OUTUBRO	QUARTA-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

29 OUTUBRO	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

30 OUTUBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + MASSA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



02 NOVEMBRO	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

03 NOVEMBRO	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

04 NOVEMBRO	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

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

06 NOVEMBRO	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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



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

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

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

12 NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CREME DE COUVE-FLOR
PRATO	CARNE ESTUFADA COM CENOURA + ARROZ DE LEGUMES + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

13 NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE FEIJÃO COM COUVE-LOMBARDA
PRATO	PERNAS DE FRANGO ASSADO COM PIMENTOS + ARROZ + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



16 NOVEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA E LENTILHAS
PRATO	SALADA DE MASSA LACINHOS COM ATUM, MILHO, ERVILHA E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

17 NOVEMBRO	TERÇA-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

18 NOVEMBRO	QUARTA-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

19 NOVEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO	FRANGO ASSADO EM LEGUMES + ARROZ DE TOMATE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

20 NOVEMBRO	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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



23 NOVEMBRO	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

24 NOVEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO COM COGUMELOS + MASSA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

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

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

27 NOVEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



30 NOVEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	COUVE-FLOR COM CENOURA RIPADA
PRATO	FILETES/DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO + SALADA RUSSA (MACEDÓNIA) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

01 DEZEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	

02 DEZEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE FEIJÃO BRANCO
PRATO	ARROZ DE PERU COM ERVILHAS E CENOURA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

03 DEZEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CENOURA COM NABIÇAS
PRATO	STROGONOFF DE VACA COM LEGUMES SALTEADOS + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	SOBREMESA LÁCTEA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

04 DEZEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM ERVILHAS
PRATO	CARNE DE PORCO À JARDINEIRA (BATATAS, CENOURA, ERVILHAS, FEIJÃO VERDE) + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



07 DEZEMBRO	SEGUNDA-FEIRA
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS
PRATO	ATUM + MASSA DE LEGUMES + SALADA
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

08 DEZEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	
PRATO	
PRATO VEGETARIANO	FERIADO
SOBREMESA	
BEBIDA	

09 DEZEMBRO	QUARTA-FEIRA
SOPA	CREME DE ALFACE
PRATO	ARROZ À VALENCIANA (CARNES VARIADAS, CHOURIÇO, ERVILHAS, LEGUMES, …) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	GELATINA + FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

10 DEZEMBRO	QUINTA-FEIRA
SOPA	CANJA DE GALINHA (SEM MIÚDOS NEM PELES)
PRATO	BACALHAU À BRÁS (BACALHAU, BATATA, OVO, CENOURA RIPADA, AZEITONAS, SALSA) + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

11 DEZEMBRO	SEXTA-FEIRA
SOPA	GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES
PRATO	FEIJOADA (FEIJÃO, CARNE, CHOURIÇO) + ARROZ BRANCO + 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, 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 2026/2027

EMENTA - 1º PERÍODO (SUJEITA A ALTERAÇÕES)



14 DEZEMBRO	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

15 DEZEMBRO	TERÇA-FEIRA
SOPA	ABÓBORA COM FAVA
PRATO	HAMBÚRGUER DE VACA GRELHADO + ESPARGUETE + SALADA DE LEGUMES
PRATO VEGETARIANO	
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
BEBIDA	ÁGUA

16 DEZEMBRO	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

17 DEZEMBRO	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

18 DEZEMBRO	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, 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.