

03/03 a 07/03

Segunda-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	INTERRUPÇÃO LETIVA
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Terça-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	CARNAVAL
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e esparguete
	Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento, cogumelos e espinafres) e esparguete
	CoMtradição	Esparguete à Carbonara
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Mediterrânico	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura
	Veggie	Curgete recheada com soja e arroz de ervilhas e cenoura
	CoMtradição	Arroz colorido de camarão, ovo mexido, ervilhas, cenoura e milho
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres
	Mediterrânico	Bifes de frango no tacho com puré de batata
	Veggie	Seitan estufado com puré de batata
	CoMtradição	<i>Noodles</i> asiáticos de frango, legumes salteados (couve branca, alho-francês, pimento, cenoura e brócolos) e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

10/03 a 14/03

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Alho-francês com grão à Brás
	CoMtradição	Tortilha de batata com atum, cenoura e brócolos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Couve-branca
	Mediterrânico	Espetadas de peru com arroz de feijão
	Veggie	Tofu salteado com arroz de feijão
	CoMtradição	<i>Bowl</i> colorida de fiambre e queijo (massa espiral, cubos de fiambre, cubos de queijo, milho, brócolos e molho de iogurte)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Salmão salteado com massa penne e ovo picado
	Veggie	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e massa penne)
	CoMtradição	Baguete com pasta de atum, ovo cozido, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Primavera
	Mediterrânico	Carne de porco à Portuguesa
	Veggie	Empadão de lentilhas
	CoMtradição	Bolo do caco com hambúrguer de aves, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Leite-creme e fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Posta de solha no forno com arroz de cenoura
	Veggie	Caril de grão e legumes com arroz de cenoura
	CoMtradição	<i>Poke bowl</i> de delícias do mar com arroz de cenoura, ovo cozido, ananás, milho e pepino
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

17/03 a 21/03

Segunda-Feira

Sopa	Macedónia de legumes
Mediterrânico	Massa penne no forno com molho de tomate, fiambre, salsicha e brócolos
Veggie	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa penne
CoMtradição	Pizza de fiambre, cogumelos e azeitonas
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Terça-Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Mediterrânico	Jardineira de pota
Veggie	Jardineira de Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde
CoMtradição	<i>Bowl</i> com massa espiral, cubos de queijo, ovo cozido, ananás, alface e cubos de tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta-Feira

Sopa	Juliana
Mediterrânico	Arroz de peru tostado
Veggie	Tofu de tomatada com arroz de cenoura
CoMtradição	Bolo do caco com bife de frango, tomate e cenoura
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta-Feira

Sopa	Creme de feijão-encarnado
Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com massa espiral
Veggie	Bolonhesa de soja com massa espiral
CoMtradição	Salada de atum com ovo cozido, massa espiral, alface, tomate, cenoura milho e molho de iogurte
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

Sexta-Feira

Sopa	Cenoura
Mediterrânico	<i>Stroganoff</i> de frango com arroz de cenoura
Veggie	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura
CoMtradição	Baguete com bife de frango, alface e tomate
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época

24/03 a 28/03

Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Filetes de pescada panados com arroz alegre
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz alegre
	CoMtradição	Rissóis de camarão com arroz alegre
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Arroz-doce e fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Cenoura com ervilhas
	Mediterrânico	Fricassé de frango com fusilli tricolor
	Veggie	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor
	CoMtradição	Mac & Cheese (fusilli tricolor, queijo ralado e molho bechamel)
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Gelatina e fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com couve
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com laranja, mel e puré de batata
	Veggie	Empadão de soja
	CoMtradição	Pizza de atum e ananás
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Peito de peru assado com laranja e arroz branco
	Veggie	Estufado de grão-de-bico e couve-lombarda com arroz branco
	CoMtradição	Baguete com fatias de peito de peru, cenoura e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrânico	Pescada lascada com batata, ovo cozido e brócolos
	Veggie	Seitan à Portuguesa
	CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com delícias do mar, ovo cozido, alface, tomate, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época



EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO
2024 - 2025



31/03

Segunda-Feira

Sopa	Feijão-verde
Mediterrânico	Chilli de carne de vaca com arroz branco
Veggie	Chilli de soja com arroz branco
CoMtradição	Tortilha de fiambre, milho e cogumelos
Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
Sobremesa	Fruta da época