



Ementa Vegetariana 6 a 10 de outubro de 2025 41ª Semana

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	6	7	8	9	10
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz
Sopa	Creme de brócolos	Creme de grão de bico	Creme de couve-flor	Creme de espinafres e hortelã	Creme de abóbora e coentros
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Feijão vermelho estufado (alho francês) com arroz branco ⁹	Bifes de seitan no forno com batata à padeiro ^{1 6}	Bolonhesa de lentilhas (cenoura) com esparguete ^{1 pode conter 6, 10}	Grão “à Bulhão Pato” com arroz	Fusili tricolor no forno com feijão preto ^{1 pode conter 6, 10}
Salada (3 variedades diariamente) ^{9 12}	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. <u>Opções para saladas:</u> Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) <u>Opções para legumes cozidos/salteados:</u> Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche (2 anos), Pré-Escolar e 1º Ciclo	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As refeições desta Instituição são confeccionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos

 Ementa Vegetariana 13 a 17 de outubro de 2025 42ª Semana					
Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	13	14	15	16	17
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz
Sopa	Creme de batata doce	Creme de ervilhas e coentros	Sopa juliana	Creme de beterraba	Creme de alho-francês
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Gratinado de feijão frade e batata no forno (com molho de couve flor) ^{1 6 8}	Tirinhas de tofu estufadas com legumes e massa penne ^{1 6 9}	Grão salteado com batata, cenoura e brócolos	Arroz de ervilhas e cogumelos no forno	Legumes e lentilhas “à brás” ⁹ ; vest. 1,6,7,10
Salada (3 variedades diariamente) ^{9 12}	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. <u>Opções para saladas:</u> Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) <u>Opções para legumes cozidos/salteados:</u> Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina vegetal	Fruta da época	
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. 6 7 8	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

As refeições desta Instituição são confeccionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos

 Ementa Vegetariana 20 a 24 de outubro de 2025 43ª Semana					
Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	20	21	22	23	24
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz
Sopa	Creme de repolho	Creme de lentilhas e hortelã	Creme de cenoura	Creme de espinafres	Creme de beringela
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Chili de feijão vermelho (tomate, pimento) com arroz branco	Tirinhas de seitan no forno com arroz e molho de espinafres ^{1 6 8}	Estufado de ervilhas e legumes com massinhas ^{1, pode conter 3, 6, 10}	Lentilhas “à brás” ^{9; vest. 1,6,7,10}	Estufado de feijão preto com cenoura e esparguete ^{11, pode conter 6, 10}
Salada (3 variedades diariamente) ^{9 12}	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. <u>Opções para saladas:</u> Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) <u>Opções para legumes cozidos/salteados:</u> Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Bebida de aveia/soja ^{16 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. ^{6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{16 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. ^{6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche, * Pré-Escolar e 1º Ciclo	Bebida de aveia/soja ^{16 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. ^{6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{16 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim vest. ^{6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As refeições desta Instituição são confeccionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos

 Ementa Vegetariana 27 a 31 de outubro de 2025 44ª Semana					
Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	27	28	29	30	31
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal ^{3 5 7 8 11 12} (pode conter vestígios) /Bolachas de arroz
Sopa	Creme de brócolos e coentros	Creme de couve-flor e espinafres	Creme de agrião	Creme de feijão vermelho	Creme de alface
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Salteado de grão de bico e ervilhas com batata temperada	Bife de seitan grelhado com arroz de coentros e feijão manteiga ^{1 6. pode conter 6 12 13}	Massa de lentilhas no forno com macedónia	Tirinhas de tofu estufadas (beringela) com arroz branco ⁶	Assado de grão, batata e abóbora
Salada (3 variedades diariamente) ^{9 12}	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. <u>Opções para saladas:</u> Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) <u>Opções para legumes cozidos/salteados:</u> Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina vegetal	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim ^{vest. 6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim ^{vest. 6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche, * Pré-Escolar e 1º Ciclo	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Paposseco ¹ com creme vegetal	logurte de soja ⁶ Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim ^{vest. 6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal	Bebida de aveia/soja ^{1 6 8} Pão de centeio ¹ com manteiga de amendoim ^{vest. 6 7 8}	logurte de soja ⁶ Paposseco ¹ com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As refeições desta Instituição são confeccionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos