

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 6 a 10 de outubro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 6	3ª FEIRA – 7	4ª FEIRA – 8	5ª FEIRA – 9	6ª FEIRA – 10
SOPA	Cenoura	Legumes	Ervilha	Abóbora	Feijão
PRATO	Massa Gratinada com fiambre e chouriço	Carne de novilho estufada com batata	Filetes panados com arroz de tomate	Frango assado com puré de batata	Bolonhesa de atum
PRATO VEGETARIANO a)	Bolonhesa de legumes	Strogonoff de cogumelos e arroz	Rancho com grão-de-bico	Strogonoff de cogumelos e arroz	Abóbora recheada
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época/ iogurte	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 13 a 17 de outubro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 13	3ª FEIRA – 14	4ª FEIRA – 15	5ª FEIRA – 16	6ª FEIRA – 17
SOPA	Couve flor com cenoura	Brócolos	Caldo verde	Tomate	Hortaliça
PRATO	Salada Primavera	Carne de porco estufada com arroz de pimentos	Bacalhau de natas	Chilli com feijão e arroz	Douradinhos com arroz de cenoura
PRATO VEGETARIANO a)	Bolonhesa de legumes	Strogonoff de cogumelos e arroz	Rancho com grão-de-bico	Strogonoff de cogumelos e arroz	Abóbora recheada
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época e gelatina	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		Em Vigor de 13 a 17 de outubro de 2025
----------------------	--	--

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 20 a 24 de outubro de 2025 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 20	3ª FEIRA – 21	4ª FEIRA – 22	5ª FEIRA – 23	6ª FEIRA – 24
SOPA	Cenoura e espinafres	Alho francês	Juliana	Feijão verde	Feijão encarnado
PRATO	Ervilhas estufadas com chouriço e batata	Filetes de pescada com arroz de tomate	Strogonoff de frango e esparguete	Empadão de atum	Massa gratinada
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</i>	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Grão-de-bico com salada russa</i>
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época /iogurte	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		Em Vigor de 20 a 24 de outubro de 2025
-----------------------------	--	---

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 27 a 31 de outubro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 27	3ª FEIRA -28	4ª FEIRA – 29	5ª FEIRA – 30	6ª FEIRA - 31
SOPA	Cenoura	Espinafre	Tomate	Grão de bico	Hortaliça
PRATO	Salada Primavera	Almondegas com esparguete	Feijoada com arroz	Jardineira de carne de novilho	Bacalhau à Brás
PRATO VEGETARIANO a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico</i>	<i>Curgete assada recheada com batata</i>	Bolonhesa de legumes
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Fruta da época/ gelatina	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 27 a 31 de outubro de 2025

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 3 a 7 de novembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 3	3ª FEIRA – 4	4ª FEIRA – 5	5ª FEIRA – 6	6ª FEIRA – 7
SOPA	Legumes	Cenoura	Ervilha	Canja	Repolho
PRATO	Empadão de atum	Carne de porco estufada com massa e legumes	Filetes de pescada com arroz de cenoura	Jardineira de frango	Esparguete gratinada com fiambre, cogumelos, milho e chouriço
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Almôndegas vegetarianas</i>	<i>Bolonhesa de soja com cogumelos</i>	<i>Feijoada de grão-de-bico com cenoura e arroz branco</i>	<i>Curgete recheada com cogumelos e pimentos</i>	<i>Lasanha de legumes</i>
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 3 a 7 de novembro de 2025

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 10 a 14 de novembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 10	3ª FEIRA – 11	4ª FEIRA – 12	5ª FEIRA – 13	6ª FEIRA – 14
SOPA	Cenoura	Espinafres	Hortaliças	Brócolos	Couve flor
PRATO	Filetes panados no forno com arroz de tomate	Bolonhesa de novilho	Bacalhau à Brás	Ervilhas estufadas com chouriço e ovo	Carne de porco estufada com legumes e batata
PRATO VEGETARIANO a)	Bolonhesa de legumes	Strogonoff de cogumelos e arroz	Rancho com grão-de-bico	Strogonoff de cogumelos e arroz	Abóbora recheada
	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época/ iogurte	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		Em Vigor de 10 a 14 de novembro de 2025
----------------------	--	---