

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 17 a 21 de novembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 17	3ª FEIRA – 18	4ª FEIRA – 19	5ª FEIRA – 20	6ª FEIRA – 21
SOPA	Couve flor com cenoura	Brócolos	Caldo verde	Tomate	Hortaliça
PRATO	Salada Primavera	Carne de porco estufada com batata	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/ iogurte	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 17 a 21 de novembro de 2025

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 24 a 28 de novembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 24	3ª FEIRA – 25	4ª FEIRA – 26	5ª FEIRA – 27	6ª FEIRA – 28
SOPA	Cenoura	Legumes	Ervilha	Abóbora	Feijão
PRATO	Massa Gratinada	Carne de novilho estufada com batata	Bolonhesa de atum	Frango assado com puré de batata	Filetes panados com arroz de tomate
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

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		Em Vigor de 24 a 28 de novembro de 2025
----------------------	--	---

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 01 a 05 de dezembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 01	3ª FEIRA – 02	4ª FEIRA – 03	5ª FEIRA – 04	6ª FEIRA – 05
SOPA	Feriado	Alho francês	Juliana	Feijão verde	Feijão encarnado
PRATO		Filetes de pescada com arroz de tomate	Massa gratinada	Empadão de atum	Strogonoff de frango e esparguete
PRATO VEGETARIANO a)		<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)
SOBREMESA		Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Frutas da época
BEBIDA		Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 01 a 05 de dezembro de 2025

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 08 a 12 de dezembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 08	3ª FEIRA -09	4ª FEIRA – 10	5ª FEIRA – 11	6ª FEIRA - 12
SOPA	Feriado	Espinafre	Tomate	Grão de bico	Hortaliça
PRATO		Almondegas com puré	Douradinhos com arroz	Ervilhas estufadas com chouriço e batata	Bolonhesa de atum
PRATO VEGETARIANO a)		<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)
SOBREMESA		Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
BEBIDA		Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

Em Vigor de 08 a 12 de dezembro de 2025

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 15 a 19 de dezembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 15	3ª FEIRA – 16	4ª FEIRA – 17	5ª FEIRA – 18	6ª FEIRA – 19
SOPA	Legumes	Cenoura	Ervilha	Canja	Repolho
PRATO	Filetes de pescada com arroz de cenoura	Carne de porco estufada com batata e legumes	Pudim de peixe	Jardineira de frango	Massa gratinada 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 15 a 19 de dezembro de 2025