

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 5 a 9 de janeiro de 2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 5	3ª FEIRA – 6	4ª FEIRA – 7	5ª FEIRA – 8	6ª FEIRA – 9
SOPA	Cenoura	Espinafres	Hortaliças	Brócolos	Couve flor
PRATO	Salada Primavera	Bolonhesa de carne	Bacalhau à Brás	Ervilhas estufadas com chouriço e ovo	Chicharros fritos com arroz
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 05 a 09 de janeiro de 2026

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 12 a 16 de janeiro de 2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 12	3ª FEIRA – 13	4ª FEIRA – 14	5ª FEIRA – 15	6ª FEIRA – 16
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 pescada 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/ 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 12 a 16 de janeiro de 2026
----------------------	--	--

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 19 a 23 de janeiro de 2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 19	3ª FEIRA – 20	4ª FEIRA – 21	5ª FEIRA – 22	6ª FEIRA – 23
SOPA	Hortaliça	Brócolos	Caldo verde	Tomate	Interrupção 1º semestre
PRATO	Douradinhos com arroz de cenoura	Carne de porco estufada com batata	Bacalhau de natas	Chilli com feijão e arroz	
PRATO VEGETARIANO a)	Abóbora recheada	Strogonoff de cogumelos e arroz	Rancho com grão-de-bico	Strogonoff de cogumelos e arroz	
	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	Frutas da época	Frutas da época	
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	

c) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		Em Vigor de 19 a 23 de janeiro de 2026
----------------------	--	--

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 26 a 30 de janeiro de 2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 26	3ª FEIRA – 27	4ª FEIRA – 28	5ª FEIRA – 29	6ª FEIRA – 30
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	Carne de porco estufada com batata
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 26 a 30 de janeiro de 2026
-----------------------------	--	---