



SEMANA 02/02/2026 a 10/02/2023 (sujeito a alterações)					
	2 <sup>a</sup> FEIRA – 02/02/2026	3 <sup>a</sup> FEIRA – 03/02/2026	4 <sup>a</sup> FEIRA – 04/02/2026	5 <sup>a</sup> FEIRA – 05/02/2026	6 <sup>a</sup> FEIRA – 06/02/2026
<b>SOPA</b>	Cenoura com Espinafres (base de curgete e couve-flor)	Legumes	Alho francês	Feijão branco com cenoura ripada	Ervilhas
<b>PRATO</b>	Salada Primavera (Atum, massa, milho e macedónia de legumes)	Chili c/ feijão encarnado	Carne de porco estufada, batata e legumes	Filetes no forno com arroz de cenoura	Lasanha de frango e legumes ao vapor
<b>PRATO VEGETARIANO a)</b>	<i>Empadão de Legumes</i>	<i>Bolonhesa de soja com cogumelos e esparguete</i>	<i>Salada de feijão-frade com batata</i>	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas</i>	<i>Estufado de lentilhas com arroz</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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registo de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 02/02/2026 a 06/02/2026
----------------------	--	-------------------------------------



<b>SEMANA 09/02/2026 a 13/02/2026</b> <small>(sujeito a alterações)</small>					
	2 <sup>a</sup> FEIRA – 09/02/2026	3 <sup>a</sup> FEIRA – 10/02/2026	4 <sup>a</sup> FEIRA – 11/02/2026	5 <sup>a</sup> FEIRA – 12/02/2026	6 <sup>a</sup> FEIRA – 13/02/2026
<b>SOPA</b>	À Lavrador (s/ carne)	Creme de ervilha	juliana	Canja de galinha (sem miúdos)	Feijão vermelho
<b>PRATO</b>	Ervilhas guisadas com chouriço e ovo	Carne estufada com molho de tomate, esparguete e legumes salteados	Bolonhesa de atum e macedónia de legumes	Frango assado com puré e legumes	Barrinhas de pescada no forno e arroz de tomate
<b>PRATO VEGETARIANO a)</b>	Estufado de grão-de-bico com macarrão	Hambúrgueres vegetarianos com arroz	Cuscus com legumes grelhados e feijão-frade	Salada de massa tricolor com legumes salteados	Strogonoff de cogumelos com 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)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época/gelatina	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registo de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 09/02/2026 a 13/02/2026



## ANO LETIVO 2025/2026



### SEMANA 16/02/2026 a 20/02/2026 (sujeito a alterações)

	2 <sup>a</sup> FEIRA – 16/02/2026	3 <sup>a</sup> FEIRA – 17/02/2026	4 <sup>a</sup> FEIRA – 18/02/2026	5 <sup>a</sup> FEIRA – 19/02/2026	6 <sup>a</sup> FEIRA – 20/02/2026
<b>SOPA</b>				Caldo verde (sem chouriço)	Creme de cenoura
<b>PRATO</b>		Carnaval		Frango assado com arroz de cenoura	Bolonhesa de atum com pimentão, ervilhas, milho e ovo
<b>PRATO VEGETARIANO a)</b>				Ervilhas estufadas com cenoura e arroz	Pimentos recheados com legumes e batata
				Salada verde (pelo menos 2 elementos)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
<b>SOBREMESA</b>				Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>				Água	Água

a) Não há registo de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 16/02/2026 a 20/02/2026
----------------------	--	-------------------------------------



<b>SEMANA 23/02/2026 a 27/02/2026</b> <small>(sujeito a alterações)</small>					
	2 <sup>a</sup> FEIRA – 23/02/2026	3 <sup>a</sup> FEIRA – 24/02/2026	4 <sup>a</sup> FEIRA – 25/02/2026	5 <sup>a</sup> FEIRA – 26/02/2026	6 <sup>a</sup> FEIRA – 27/02/2026
<b>SOPA</b>	Espinafres	Hortaliças	Creme de abóbora	Couve-flor	Brócolos com cenoura ripada
<b>PRATO</b>	Pudim de peixe e legumes	Feijoada com arroz branco	Peixe frito e arroz de pimentos	Carne de novilho à jardineira	Bacalhau à Brás
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Estufado de grão-de-bico com macarrão	Legumes assados com arroz de tomate	Abóbora assada com macedónia de legumes	Salada de massa tricolor com legumes salteados	Strogonoff de cogumelos com 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)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época/iogurte	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

b) Não há registo de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO		EM VIGOR DE 23/02/2026 a 27/02/2026
----------------------	--	-------------------------------------