

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 02/02/2026 a 10/02/2023

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 02/02/2026	3ª FEIRA – 03/02/2026	4ª FEIRA – 04/02/2026	5ª FEIRA – 05/02/2026	6ª FEIRA – 06/02/2026
SOPA	Cenoura com Espinafres (base de curgete e couve-flor)	Legumes	Alho francês	Feijão branco com cenoura ripada	Ervilhas
PRATO	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
PRATO VEGETARIANO a)	<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)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/gelatina	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 02/02/2026 a 06/02/2026
-----------------------------	--	--

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 09/02/2026 a 13/02/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 09/02/2026	3ª FEIRA – 10/02/2026	4ª FEIRA – 11/02/2026	5ª FEIRA – 12/02/2026	6ª FEIRA – 13/02/2026
SOPA	À Lavrador (s/ carne)	Crema de ervilha	juliana	Canja de galinha (sem miúdos)	Feijão vermelho
PRATO	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
PRATO VEGETARIANO a)	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)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época/gelatina	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 09/02/2026 a 13/02/2026



ANO LETIVO 2025/2026

SEMANA 16/02/2026 a 20/02/2026

(sujeito a alterações)

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

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O CONSELHO EXECUTIVO

EM VIGOR DE 16/02/2026 a 20/02/2026



SEMANA 23/02/2026 a 27/02/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 23/02/2026	3ª FEIRA – 24/02/2026	4ª FEIRA – 25/02/2026	5ª FEIRA – 26/02/2026	6ª FEIRA – 27/02/2026
SOPA	Espinafres	Hortaliças	Crema de abóbora	Couve-flor	Brócolos com cenoura ripada
PRATO	Pudim de peixe e legumes	Feijoada com arroz branco	Peixe frito e arroz de pimentos	Carne de novilho à jardineira	Bacalhau à Brás
PRATO VEGETARIANO 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)
SOBREMESA	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época/iogurte	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 23/02/2026 a 27/02/2026