

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 02/03/2026 a 06/03/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 02	3ª FEIRA – 03	4ª FEIRA – 04	5ª FEIRA – 05	6ª FEIRA – 06
SOPA	Brócolos *	Couve flor com cenoura ripada	Creme de abóbora e alface	Alho Francês	Juliana
PRATO	Filetes panados com salada de massa	Almôndegas estufadas e puré de batata	Bolonhesa de atum	Jardineira de frango	Bacalhau à Brás com legumes salteados (brócolos) *
PRATO VEGETARIANO a)	Lasanha de legumes	Salada de legumes e cogumelos salteados	Bolonhesa de legumes	Feijoada com cenoura e arroz	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)	Salada verde (pelo menos 2 elementos)
SOBREMESA	Frutas da época	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 02/03/2026 a 06/03/2026
-----------------------------	--	--

* Projeto "Super Saudáveis" – Equipa Saúde Escolar

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 09/03/2026 a 13/03/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 09	3ª FEIRA – 10	4ª FEIRA – 11	5ª FEIRA – 12	6ª FEIRA – 13
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Canja s/ miúdos	Tomate
PRATO	Ervilhas estufadas com ovo, cenoura e chouriço	Bolonhesa de carne de novilho	Empadão de atum com legumes	Febras com arroz de tomate	Salada Primavera
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</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 Kiwi*	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época	Frutas da época Kiwi*
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		EM VIGOR DE 09/03/2026 a 13/03/2026
-----------------------------	--	--

* Projeto “Super Saudáveis” – Equipa Saúde Escolar

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 16/03/2026 a 20/03/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 16	3ª FEIRA – 17	4ª FEIRA – 18	5ª FEIRA – 19	6ª FEIRA – 20
SOPA	Sopa de feijão*	Brócolos e cenoura	Crema de couve-flor	À Lavrador	Crema de abóbora e alface
PRATO	Salada Primavera	Carne de novilho estufada com batata	Salada de Frango com massa	Peixe frito c/arroz de tomate e legumes salteados	Feijoada* com arroz branco
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Stroganoff de soja com cogumelos</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</i>	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura
	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/iogurte	Frutas da época	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		EM VIGOR DE 16/03/2026 a 20/03/2026
-----------------------------	--	--

* Projeto "Super Saudáveis" – Equipa Saúde Escolar

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 23/03/2026 a 27/03/2026 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA - 23	3ª FEIRA -24	4ª FEIRA – 25	5ª FEIRA – 26	6ª FEIRA – 27
SOPA	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Repolho	Tomate	Caldo Verde
PRATO	Barrinhas de pescada * Salada de massa com legumes	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de natas	Ervilhas c/frango guisado e batata	Lasanha de atum*
PRATO VEGETARIANO a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	Salteado de cogumelos e pimentos e esparguete	Feijoada Vegetariana e arroz de legumes	Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico	Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha
	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	Frutas da época/logurte	Fruta 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 23/03/2026 a 27/03/2026
----------------------	--	-------------------------------------

* Projeto "Super Saudáveis" – Equipa Saúde Escolar

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 13/04/2026 a 17/04/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 13	3ª FEIRA -14	4ª FEIRA – 15	5ª FEIRA – 16	6ª FEIRA – 17
SOPA	Sopa de espinafres*	Crema de Brócolos	Repolho	Crema de cenoura	Bonita
PRATO	Ervilhas estufadas com ovo, cenoura e chouriço	Febras estufadas com puré de batata	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Strogonoff de frango e esparguete	Lasanha de atum com espinafres*
PRATO VEGETARIANO a)	Lasanha de legumes	Abóbora recheada com legumes e puré de batata	Feijoada Vegetariana e arroz de legumes	Strogonoff de soja com cogumelos	Curgete assada recheada com batata
	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	Frutas da época/iogurte	Fruta da época	Fruta da época/iogurte	Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		EM VIGOR DE 13/04/2026 a 17/04/2026
-----------------------------	--	--

* Projeto “Super Saudáveis” – Equipa Saúde Escolar

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 20/04/2026 a 24/04/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 20	3ª FEIRA – 21	4ª FEIRA – 22	5ª FEIRA – 23	6ª FEIRA – 24
SOPA	Hortícolas	Brócolos e cenoura	Creme de couve-flor	FERIADO MUNICIPAL	À Lavrador
PRATO	Almôndegas estufadas e puré de batata	Peixe frito com arroz de cenoura	Frango assado no forno com esparguete e legumes		Pudim de atum e legumes salteados
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>		<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</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/iogurte		Frutas da época
BEBIDA	Água	Água	Água		Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 20/04/2026 a 24/04/2026

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 27/04/2026 a 01/05/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 27	3ª FEIRA -28	4ª FEIRA – 29	5ª FEIRA – 30	6ª FEIRA – 01
SOPA	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Repolho	Caldo Verde	FERIADO
PRATO	Barrinhas de pescada Salada de massa com legumes	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de natas	Salada de frango c/legumes	
PRATO VEGETARIANO a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	<i>Salteado de cogumelos e pimentos e esparguete</i>	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico</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	Fruta da época	Frutas da época/logurte	Fruta da época	Frutas da época	
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 27/04/2026 a 01/05/2026