

# 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
<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres*	Creme de Brócolos	Repolho	Creme de cenoura	Bonita
<b>PRATO</b>	Filetes panados com arroz	Febras estufadas com puré de batata	Bacalhau à brás	Strogonoff de frango e esparguete	Lasanha de atum com espinafres*
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	Lasanha de legumes	<i>Abóbora recheada com legumes e puré de batata</i>	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>	<i>Curgete assada recheada com batata</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>	Fruta da época	Frutas da época/iogurte	Fruta da época	Fruta da época/iogurte	Fruta da época
<b>BEBIDA</b>	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
<b>SOPA</b>	Hortícolas	Brócolos e cenoura	Creme de couve-flor	<b>FERIADO MUNICIPAL</b>	À Lavrador
<b>PRATO</b>	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
<b>PRATO VEGETARIANO</b> 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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/iogurte		Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	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
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Repolho	Caldo Verde	<b>FERIADO</b>
<b>PRATO</b>	Barrinhas de pescada Salada de massa com legumes	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de natas	Salada de frango c/legumes	
<b>PRATO VEGETARIANO</b> 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)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Frutas da época/logurte	Fruta da época	Frutas da época	
<b>BEBIDA</b>	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