

# ANO LETIVO 2025/2026



## SEMANA 04/05/2026 a 08/05/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 04	3ª FEIRA - 05	4ª FEIRA - 06	5ª FEIRA - 07	6ª FEIRA - 08
<b>SOPA</b>	Brócolos	Couve flor com cenoura ripada	Creme de abóbora e alface	Alho Francês	Juliana
<b>PRATO</b>	Filetes panados com salada de massa	Almôndegas estufadas e puré de batata	Bolonhesa de atum	Jardineira de frango	Bacalhau à Brás com legumes salteados
<b>PRATO VEGETARIANO</b> 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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 04/05/2026 a 08/05/2026

# ANO LETIVO 2025/2026



## SEMANA 11/05/2026 a 15/05/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 11	3ª FEIRA – 12	4ª FEIRA – 13	5ª FEIRA – 14	6ª FEIRA – 15
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Canja s/ miúdos	Tomate
<b>PRATO</b>	Salada Primavera	Bolonhesa de carne de novilho	Empadão de atum com legumes	Febras com arroz de tomate	Ervilhas estufadas com peito de frango, ovo, cenoura
<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>	<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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época	Frutas da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água	Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 11/05/2026 a 15/05/2026

# ANO LETIVO 2025/2026



## SEMANA 18/05/2026 a 22/05/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 18	3ª FEIRA – 19	4ª FEIRA – 20	5ª FEIRA – 21	6ª FEIRA – 22
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão	Brócolos e cenoura	Creme de couve-flor	À Lavrador	Creme de abóbora e alface
<b>PRATO</b>	Lasanha de atum e legumes salteados	Carne à bolonhesa	Jardineira de carne com legumes e batata	Bacalhau à Brás	Feijoada com arroz branco
<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 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)
<b>SOBREMESA</b>	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	Frutas da época	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 18/05/2026 a 22/05/2026

# ANO LETIVO 2025/2026



## SEMANA 25/05/2026 a 29/05/2026 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 25	3ª FEIRA - 26	4ª FEIRA – 27	5ª FEIRA – 28	6ª FEIRA – 29
<b>SOPA</b>	FERIADO REGIONAL	TOLERÂNCIA	Repolho	Creme de cenoura	Bonita
<b>PRATO</b>			Bolonhesa de atum	Almondegas com puré de batata	Strogonoff de frango e esparguete
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)			<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)
<b>SOBREMESA</b>			Fruta da época	Fruta da época/iogurte	Fruta da época
<b>BEBIDA</b>			Água	Água	Água

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 25/05/2026 a 29/05/2026

# ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 01/06/2026 a 05/06/2026 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA - 01	3ª FEIRA - 02	4ª FEIRA – 03	5ª FEIRA – 04	6ª FEIRA – 5
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Repolho	FERIADO NACIONAL	Caldo Verde
<b>PRATO</b>	Barrinhas de pescada Salada de massa com legumes	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de natas		Lasanha de atum
<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>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</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

a) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo		EM VIGOR DE 01/06/2026 a 05/06/2026
----------------------	--	-------------------------------------

# ANO LETIVO 2025/2026



## SEMANA 08/06/2026 a 12/06/2026

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 08	3ª FEIRA – 09	4ª FEIRA – 10	5ª FEIRA – 11	6ª FEIRA – 12
<b>SOPA</b>	Hortícolas	Brócolos e cenoura	<b>FERIADO NACIONAL</b>	Creme de couve-flor	À Lavrador
<b>PRATO</b>	Almôndegas estufadas e puré de batata	Peixe frito com arroz de cenoura		Pudim de atum e legumes salteados	Carne de porco estufada com batata e legumes
<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 08/06/2026 a 12/06/2026

# ANO LETIVO 2025/2026



## SEMANA 15/06/2026 a 19/06/2026 (sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 15	3ª FEIRA -16	4ª FEIRA – 17	5ª FEIRA – 18	6ª FEIRA – 19
<b>SOPA</b>	Repolho	Couve flor com cenoura ripada	Canja	Caldo Verde	Creme de abóbora e alface
<b>PRATO</b>	Salada Primavera	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de Natas	Feijoada com arroz branco	Barrinhas de pescada Salada de massa com legumes
<b>PRATO VEGETARIANO</b> a)	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Salteado de cogumelos e pimentos e esparguete</i>	<i>Strogonoff de soja com cogumelos</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico</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)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Frutas da época/logurte	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época
<b>BEBIDA</b>	Água	Água		Água	Água

b) Não há registos de alunos exclusivamente vegetarianos.

O Conselho Executivo

EM VIGOR DE 15/06/2026 a 19/06/2026