

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
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
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 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
SOPA	Creme de cenoura	Feijão com hortaliças	Creme de ervilhas	Canja s/ miúdos	Tomate
PRATO	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
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	Frutas da época	Fruta da época/iogurte	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 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
SOPA	Sopa de feijão	Brócolos e cenoura	Creme de couve-flor	À Lavrador	Creme de abóbora e alface
PRATO	Salada Primavera	Carne à bolonhesa	Jardineira de carne com legumes e batata	Bacalhau à Brás	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>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)
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 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
SOPA	FERIADO REGIONAL	TOLERÂNCIA	Repolho	Creme de cenoura	Bonita
PRATO			Bolonhesa de atum	Almondegas com puré de batata	Strogonoff de frango e esparguete
PRATO VEGETARIANO 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)
SOBREMESA			Fruta da época	Fruta da época/iogurte	Fruta da época
BEBIDA			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
SOPA	Creme de abóbora e alface	Couve flor com cenoura ripada	Repolho	FERIADO NACIONAL	Caldo Verde
PRATO	Barrinhas de pescada Salada de massa com legumes	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau de natas		Lasanha de atum
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>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)
SOBREMESA	Fruta da época	Frutas da época/logurte	Fruta da época		Frutas da época
BEBIDA	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
SOPA	Hortícolas	Brócolos e cenoura	FERIADO NACIONAL	Creme de couve-flor	À Lavrador
PRATO	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
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 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
SOPA	Repolho	Couve flor com cenoura ripada	Canja	Caldo Verde	Creme de abóbora e alface
PRATO	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
PRATO VEGETARIANO 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)
SOBREMESA	Fruta da época	Frutas da época/logurte	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época
BEBIDA	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