

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 08 A 12 DE SETEMBRO DE 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA - 8	3ª FEIRA - 9	4ª FEIRA - 10	5ª FEIRA - 11	6ª FEIRA - 12
SOPA				Cenoura	Legumes
PRATO				Barrinhas de pescada com arroz de cenoura	Carne de novilho estufada com batata
PRATO VEGETARIANO a)				Strogonoff de cogumelos e arroz	Abóbora recheada
				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 8 a 12 de setembro de 2025
----------------------	--	--

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA 15 a 19 de setembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 15	3ª FEIRA – 16	4ª FEIRA – 17	5ª FEIRA – 18	6ª FEIRA – 19
SOPA	Abóbora	Couve flor com cenoura	Caldo Verde (s/ chouriço)	Alho francês	Juliana
PRATO	Bolonhesa de atum	Carne de porco estufada com legumes e arroz	Bacalhau à Brás	Frango assado com puré de batata	Massa gratinada com fiambre e chouriço
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Massa com salteado de cogumelos, pimentos e ervilha</i>	<i>Curgete assada recheada com macedónia de legumes</i>	<i>Almôndegas vegetarianas e esparguete</i>	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</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 /iogurte	Frutas da época	Frutas da época	Fruta 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 15 a 19 de setembro de 2025
----------------------	--	---

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 22 a 26 de setembro de 2025

(sujeito a alterações)

	2ª FEIRA – 22	3ª FEIRA -23	4ª FEIRA – 24	5ª FEIRA – 25	6ª FEIRA – 25
SOPA	Cenoura com espinafre	Feijão	Brócolos	Legumes	Ervilha
PRATO	Ervilhas guisadas com chouriço e ovo	Filetes de pescada com arroz de tomate	Strogonoff de frango com puré	Pudim de atum	Bolonhesa de novilho
PRATO VEGETARIANO a)	Salada de feijão frade com batata, milho e cenoura	<i>Feijoada Vegetariana e arroz de legumes</i>	<i>Cuscuz com legumes salteados e grão-de-bico</i>	<i>Curgete assada recheada com batata</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)
SOBREMESA	Fruta da época/ gelatina	Fruta 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 22 a 26 de setembro de 2025

ANO LETIVO 2025/2026



SEMANA de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025 (sujeito a alterações)					
	2ª FEIRA – 29	3ª FEIRA – 30	4ª FEIRA – 1	5ª FEIRA – 2	6ª FEIRA – 3
SOPA	Cenoura	Espinafre	Tomate	Grão de bico	Hortaliça
PRATO	Almondegas com esparguete	Salada primavera	Feijoada com arroz	Lasanha de atum	Carne de porco estufada com batatas e legumes
PRATO VEGETARIANO a)	<i>Almôndegas vegetarianas</i>	<i>Bolonhesa de soja com cogumelos</i>	<i>Feijoada de grão-de-bico com cenoura e arroz branco</i>	<i>Curgete recheada com cogumelos e pimentos</i>	<i>Lasanha de legumes</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	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 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
----------------------	--	---