

|                   |                                                        |                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------|
| EMENTAS DA SEMANA | Entidade: Agrupamento de Escola Básica Manuel Ferreira | Ano Escolar: 2026/2027          |
| Setor: Refeitório | Tipo Refeição: Almoço                                  | Semana: 05/10/2026 a 11/10/2026 |

|              |        |             | Carne                                           | Peixe                                       | Vegetariano                                   |
|--------------|--------|-------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Terça-feira  | 06 out | Sopa        | NABIÇAS                                         |                                             | NABIÇAS                                       |
|              |        | Prato       | - Massa gratinada de Fiambre, Bacon e Cogumelos |                                             | - Massa Gratinada de Legumes                  |
|              |        | Vegetais    | - Salada de Alface e Tomate                     |                                             | - Salada de Alface e Tomate                   |
|              |        | Sobremesa   | Fruta da Época                                  |                                             | Fruta da Época                                |
|              |        | Pão         | Pão de Mistura                                  |                                             | Pão de Mistura                                |
|              |        | V. Calórico |                                                 |                                             |                                               |
|              |        | Alergénicos |                                                 |                                             |                                               |
| Quarta-feira | 07 out | Sopa        |                                                 | CREME DE ESPINAFRE                          | CREME DE ESPINAFRE                            |
|              |        | Prato       |                                                 | - Empadão de Atum                           | - Empadão de Lentilhas                        |
|              |        | Vegetais    |                                                 | - Salada de Alface, Tomate e Pepino         | - Salada de Alface, Tomate e Pepino           |
|              |        | Sobremesa   |                                                 | Fruta da Época                              | Fruta da Época                                |
|              |        | Pão         |                                                 | Pão de Mistura                              | Pão de Mistura                                |
|              |        | V. Calórico |                                                 |                                             |                                               |
|              |        | Alergénicos |                                                 |                                             |                                               |
| Quinta-feira | 08 out | Sopa        | AGRIÃO                                          |                                             | AGRIÃO                                        |
|              |        | Prato       | - Carne Estufada com Puré de Batata e Brócolos  |                                             | - Soja Estufada com Puré de Batata e Brócolos |
|              |        | Vegetais    | - Salada de Alface e Cenoura Ralada             |                                             | - Salada de Alface e Cenoura Ralada           |
|              |        | Sobremesa   | GELATINA / Fruta da Época                       |                                             | GELATINA / Fruta da Época                     |
|              |        | Pão         | Pão de Mistura                                  |                                             | Pão de Mistura                                |
|              |        | V. Calórico |                                                 |                                             |                                               |
|              |        | Alergénicos |                                                 |                                             |                                               |
| Sexta-feira  | 09 out | Sopa        |                                                 | CREME DE FEJÃO-VERDE                        | CREME DE FEJÃO-VERDE                          |
|              |        | Prato       |                                                 | - Panado de Pescada com Arroz               | - Tortilha de Legumes com Arroz               |
|              |        | Vegetais    |                                                 | - Salada de Tomate, Pepino e Cenoura ralada | - Salada de Tomate, Pepino e Cenoura ralada   |
|              |        | Sobremesa   |                                                 | Fruta da Época                              | Fruta da Época                                |
|              |        | Pão         |                                                 | Pão de Mistura                              | Pão de Mistura                                |
|              |        | V. Calórico |                                                 |                                             |                                               |
|              |        | Alergénicos |                                                 |                                             |                                               |

\*\* A ementa pode sofrer alterações