

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
		Prato		- Massa gratinada de Fiambre, Bacon e Cogumelos
		Vegetais		- Salada de Alface e Tomate
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		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
		Prato		- Soja Estufada com Puré de Batata e Brócolos
		Vegetais		- Salada de Alface e Cenoura Ralada
		Sobremesa		GELATINA / Fruta da Época
		Pão		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

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Agrupamento de Escola Básica Manuel Ferreira	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 12/10/2026 a 18/10/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 out	Sopa		NABIÇAS
		Prato		- Seitan com Cogumelos e Esparguete
		Vegetais		- Salada de Alface, Cenoura ralada e Beterraba
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	13 out	Sopa	LEGUMES	LEGUMES
		Prato	- Lasanha de Peixe	- Lasanha de Legumes
		Vegetais	- Salada de Cenoura ralada, Tomate e Pepino	- Salada de Cenoura ralada, Tomate e Pepino
		Sobremesa	GELATINA / Fruta da Época	GELATINA / Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	14 out	Sopa		CREME DE ALHO FRANCÊS
		Prato		- Arroz de Soja
		Vegetais		- Salada de Alface, Cenoura ralada e Pepino
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 out	Sopa	CALDO-VERDE	CALDO-VERDE
		Prato	- Lombos de Salmão no Forno com Batata Assada	- Seitan Estufado com Batata Assada
		Vegetais	- Salada de Tomate, Milho e Cenoura Ralada	- Salada de Tomate, Milho e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 out	Sopa		CREME DE ESPINAFRE
		Prato		- Tofu no forno com Batata Assada
		Vegetais		- Salada de Tomate, Couve roxa e Alface
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

** A ementa pode sofrer alterações

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Manuel Ferreira Patrício	Ano Escolar: 2026/2027
Sector: Refeitório -	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 19/10/2026 a 25/10/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 out	Sopa	SOPA DE AGRIÃO		SOPA DE AGRIÃO
		Prato	- Arroz de Frango no Forno		- Arroz de Legumes no Forno
		Vegetais	- Salada de Alface, Cenoura ralada e Tomate		- Salada de Alface, Cenoura ralada e Tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	20 out	Sopa		LEGUMES	LEGUMES
		Prato		- Açorda de Bacalhau	- Açorda de Alho Vegetariana
		Vegetais			.
		Sobremesa		PUDIM / fruta da época	PUDIM / fruta da época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	21 out	Sopa	CREME DE COUVE-FLOR		CREME DE COUVE-FLOR
		Prato	- Bifes de Lombo de Cebolada com Puré de Batata		- Seitan de Cebolada com Puré de Batata
		Vegetais	Salada de Cenoura ralada, Alface, Couve-Roxa		Salada de Cenoura ralada, Alface, Couve-Roxa
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	22 out	Sopa		CREME DE COENTROS	CREME DE COENTROS
		Prato		- Douradinhos no Forno com Arroz de Cenoura	- Tortilha com Arroz de Cenoura
		Vegetais		- Salada de Alface, Pepino e Cenoura Ralada	- Salada de Alface, Pepino e Cenoura Ralada
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	23 out	Sopa	CREME DE FEJÃO-VERDE		CREME DE FEJÃO-VERDE
		Prato	- Esparguete à Bolonhesa		- Bolonhesa de Legumes
		Vegetais	- Salada de Alface, Couve roxa e Tomate		- Salada de Alface, Couve roxa e Tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			

** A ementa pode sofrer alterações.

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 out	Sopa		ABÓBORA	ABÓBORA
		Prato		- Bacalhau à Brás	- Legumes à Brás
		Vegetais		- Salada de Alface, Cenoura ralada e Beterraba	- Salada de Alface, Cenoura ralada e Beterraba
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	27 out	Sopa	CREME DE CENOURA		CREME DE CENOURA
		Prato	- Frango Estufado com Esparguete		- Soja Estufada com Esparguete
		Vegetais	- Salada de Alface, Milho e Tomate		- Salada de Alface, Milho e Tomate
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	28 out	Sopa		PURÉ DE FEIJÃO	PURÉ DE FEIJÃO
		Prato		- Lombos de Pescada no Forno com Arroz	- Legumes no Forno com Arroz
		Vegetais		- Salada de Alface, Tomate e Agrião	- Salada de Alface, Tomate e Agrião
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	29 out	Sopa	NABIÇAS		NABIÇAS
		Prato	- Bife de Perú com Cogumelos, e Massa Tricolor		- Seitan com Cogumelos e Massa Tricolor
		Vegetais	- Salada de Tomate, Alface e Cenoura Ralada		- Salada de Tomate, Alface e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	30 out	Sopa		BRÓCOLOS	BRÓCOLOS
		Prato		- Empadão de Atum	- Empadão de Legumes
		Vegetais		- Salada de Alface, Cenoura ralada e Beterraba	- Salada de Alface, Cenoura ralada e Beterraba
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			

** A ementa pode sofrer alterações.