

REFEITÓRIO · ALMOÇO

EMENTA ESCOLAR

Semana 1 · Ano Letivo 2026 / 2027

SEGUNDA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Legumes (feijão verde e cenoura)	
Prato	Bifes de frango com massa e salada mista (1)	
Prato vegetariano	Seitan assado c/ massa e salada mista (1)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Espinafres	
Prato	Bacalhau com natas e salada mista (1, 4, 7)	
Prato vegetariano	Legumes com cogumelos, batata palha e natas de soja no forno c/ salada mista (6)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batata cozida (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Canja com massinha (1, 3)	
Sopa vegetariana	Creme de ervilhas	
Prato	Arroz de aves estufado com salada mista	
Prato vegetariano	Arroz com soja estufada aromatizado com açafrão e salada mista (6)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz	
Sobremesa	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Feijão encarnado	
Prato	Massinha de peixe estufada (legumes, tintureira, pescada e salmão) (1, 3, 4)	
Prato vegetariano	Massada de lentilhas estufada com salada mista (1)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batata cozida (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de alface	
Prato	Hambúrguer de vaca estufado com arroz branco e salada mista (1, 3, 12)	
Prato vegetariano	Hambúrguer vegetariano estufado com arroz branco e salada mista (1, 6)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz	
Sobremesa	Fruta da época	

Alergénios 1 glúten · 3 ovos · 4 peixe · 6 soja · 7 leite · 8 frutos de casca rija · 12 sulfitos. Em caso de alergia ou intolerância, peça a ficha técnica do produto.

REFEITÓRIO · ALMOÇO

EMENTA ESCOLAR

Semana 2 · Ano Letivo 2026 / 2027

SEGUNDA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Caldo verde	
Prato	Ovos mexidos com arroz de ervilha e cenoura e salada mista (3)	
Prato vegetariano	Tofu com arroz de ervilha e cenoura e salada mista (6, 8)	
Dieta gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Feijão verde	
Prato	Jardineira de aves estufada (batata, cenoura)	
Prato vegetariano	Jardineira vegetariana estufada (batata, ervilha e/ou feijão verde, soja grossa, cenoura)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz	
Sobremesa	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Grão c/ espinafres	
Prato	Lasanha de atum c/ legumes (1, 3, 4, 7) (*)	
Prato vegetariano	Lasanha de legumes c/ cogumelos (1, 3)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batata cozida ou arroz branco (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Cubinhos de peru à portuguesa com arroz branco e salada mista	
Prato vegetariano	Cubinhos de soja estufada com arroz cozido e salada mista (1)	
Dieta gastro	Bife de peru grelhado com arroz	
Sobremesa	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Nabiça	
Prato	Lombos de peixe (pescada) estufados c/ puré de batata e cenoura e salada mista (1, 4, 7)	
Prato vegetariano	Legumes assados (curgete, beringela, alho, tomate) com rodela de salsicha vegan, arroz de cenoura e salada mista	
Dieta gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	
Sobremesa	Fruta da época	

Alergénios 1 glúten · 3 ovos · 4 peixe · 6 soja · 7 leite · 8 frutos de casca rija · 12 sulfitos. Em caso de alergia ou intolerância, peça a ficha técnica do produto.

REFEITÓRIO · ALMOÇO

EMENTA ESCOLAR

Semana 3 · Ano Letivo 2026 / 2027

SEGUNDA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de brócolos	
Prato	Esparguete à bolonhesa estufado e salada mista (1, 3)	
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja estufada e salada mista (1, 6)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz branco (1, 3)	
Sobremesa	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Feijão encarnado com couve portuguesa	
Prato	Cação cozido desfiado c/ batatas e cenoura cozida (4)	
Prato vegetariano	Seitan assado c/ ervas aromáticas e batatas e legumes cozidos (1)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de alho francês	
Prato	Arroz à valenciana estufado (frango, salsichas, ervilha, cenoura) (6, 7, 12)	
Prato vegetariano	Arroz à valenciana vegan (salsichas vegan, ervilha, cenoura) (6, 12)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)	
Prato	Massa cotovelos salteada com salmão, cenoura, milho e feijão verde (1, 3, 4)	
Prato vegetariano	Massa cotovelos salteada com cubos de seitan, cenoura, milho e feijão verde (1, 3, 4)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Juliana	
Prato	Pernas de frango no forno c/ arroz e salada mista	
Prato vegetariano	Arroz de cenoura com legumes, cubinhos de tofu e salada mista (6, 8)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz branco (1, 3)	
Sobremesa	Fruta da época	

Alergénios 1 glúten · 3 ovos · 4 peixe · 6 soja · 7 leite · 8 frutos de casca rija · 12 sulfitos. Em caso de alergia ou intolerância, peça a ficha técnica do produto.

REFEITÓRIO · ALMOÇO

EMENTA ESCOLAR

Semana 4 · Ano Letivo 2026 / 2027

SEGUNDA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Legumes (couve-flor)	
Prato	Arroz de cavala estufado com ovo mexido e salada mista (3, 4)	
Prato vegetariano	Pataniscas de feijão verde e cenoura «caseiras» (bebida de soja) c/ arroz branco e salada mista (1)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de nabiga	
Prato	Frango com natas e salada mista (7, 12)	
Prato vegetariano	Tofu no forno com batata e salada mista (6, 12)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com batata cozida	
Sobremesa	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Grão com espinafres	
Prato	Empadão de arroz de peixe (salmão e pescada) e salada mista (3, 4, 7)	
Prato vegetariano	Empadão de arroz c/ legumes e lentilhas (sem leite e ovo) e salada mista	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Alho francês	
Prato	Chili estufado c/ arroz e salada mista (carne de vaca, feijão, cenoura, pimento, tomate)	
Prato vegetariano	Chili vegan com salada mista (com arroz, soja, feijão, cenoura, tomate e pimento)	
Dieta gastro	Bife de peru grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de cenoura c/ massinha (1, 3)	
Prato	Salada de bacalhau (bacalhau desfiado, batata, cenoura e ovo cozido) (3, 4)	
Prato vegetariano	Salada vegetariana (batata, grão, cenoura e brócolos cozidos)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Gelatina (12) ou fruta da época	

Alergénios 1 glúten · 3 ovos · 4 peixe · 6 soja · 7 leite · 8 frutos de casca rija · 12 sulfitos. Em caso de alergia ou intolerância, peça a ficha técnica do produto.

REFEITÓRIO · ALMOÇO

EMENTA ESCOLAR

Semana 5 · Ano Letivo 2026 / 2027

SEGUNDA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Couve coração de boi	
Prato	Bifes de frango ao alinho com arroz de lentilhas e salada mista	
Prato vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes e salada mista (1, 6)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de lentilhas	
Prato	Bacalhau à Brás (c/ ovo pasteurizado) e salada mista (1, 3, 4, 12)	
Prato vegetariano	Legumes à Brás (c/ creme de soja) e salada mista (1, 6, 12)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Agrião	
Prato	Carne estufada (vaca e frango) c/ cenoura e arroz branco e salada mista	
Prato vegetariano	Feijoadá vegetariana (soja grossa aos cubos, cogumelos, cenoura e feijão) c/ arroz e salada mista (6)	
Dieta gastro	Bife de peru grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Nabiças	
Prato	Medalhões de pescada no forno c/ arroz de cenoura e salada mista (3)	
Prato vegetariano	Cubinhos de tofu estufados c/ arroz de cenoura e salada mista	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1, 3)	
Prato vegetariano	Massada de seitan e cogumelos com legumes e molho de tomate com salada mista (1)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	

Alergénios 1 glúten · 3 ovos · 4 peixe · 6 soja · 7 leite · 8 frutos de casca rija · 12 sulfitos. Em caso de alergia ou intolerância, peça a ficha técnica do produto.

REFEITÓRIO · ALMOÇO

EMENTA ESCOLAR

Semana 6 · Ano Letivo 2026 / 2027

SEGUNDA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Massada de atum estufada com salada mista (1, 3, 4)	
Prato vegetariano	Massada de legumes estufada com lentilhas, cogumelos e salada mista (1)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Espinafres	
Prato	Empadão de arroz de vaca e salada mista (3)	
Prato vegetariano	Empadão de legumes com lentilhas e salada mista (sem leite e ovo)	
Dieta gastro	Bife de peru grelhado com arroz branco	
Sobremesa	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Feijão verde	
Prato	Bacalhau desfiado c/ batata e ovo (3, 4)	
Prato vegetariano	Douradinhos vegan no forno c/ arroz de tomate e salada mista (1, 6)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Feijão encarnado c/ couve portuguesa	
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/ puré misto (batata e cenoura) e salada mista (1, 3, 4, 6, 7, 12)	
Prato vegetariano	Almôndegas vegetarianas estufadas c/ puré misto (batata e cenoura) e salada mista (1, 3, 4, 6, 12)	
Dieta gastro	Bife de frango grelhado com arroz	
Sobremesa	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA		ALMOÇO
Sopa	Creme de cenoura com massinha (1, 3)	
Prato	Lombinhos de peixe no forno com crosta de broa aromatizada e puré de batata com salada mista (alface, cenoura e tomate) (1, 4, 7)	
Prato vegetariano	Tirinhas de tofu em crosta de broa aromatizada no forno com puré de batata esmagada e salada mista (1, 6)	
Dieta gastro	Pescada cozida c/ batatas cozidas (4)	
Sobremesa	Gelatina (12) ou fruta da época	

Alergénios 1 glúten · 3 ovos · 4 peixe · 6 soja · 7 leite · 8 frutos de casca rija · 12 sulfitos. Em caso de alergia ou intolerância, peça a ficha técnica do produto.

OBSERVAÇÕES

Ano Letivo 2026 / 2027

COMO É PENSADA A EMENTA

A ementa foi pensada e delineada pelos nutricionistas responsáveis pela confeção alimentar do Centro Social Paroquial de Santo António de Campelos, respeitando as normas cada vez mais exigentes da alimentação escolar.

A ementa pode sofrer alterações pontuais e adaptar-se, sempre que possível, a situações clínicas, desde que medicamente justificadas.

Os legumes, a carne, o peixe, os acompanhamentos e as sobremesas podem ser alterados mediante a disponibilidade no mercado.

Salada mista: alface ou rúcula, tomate ou pepino e cenoura ou couve roxa, alternados para dar variedade.

O rancho, a feijoada e a jardineira são pratos típicos da gastronomia portuguesa, confeccionados de forma simples e adaptada às faixas etárias a que se destinam.

ALERGÉNIOS

Em caso de alergia ou intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico nem intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas.

1 cereais que contêm glúten · **2** crustáceos · **3** ovos · **4** peixes · **5** amendoins · **6** soja · **7** leite · **8** frutos de casca rija · **9** aipo · **10** mostarda · **11** sementes de sésamo · **12** dióxido de enxofre e sulfitos · **13** tremço · **14** moluscos.

ELABORAÇÃO E ENQUADRAMENTO

Ementas e fichas técnicas elaboradas com base na Circular n.º 3097/DGE/2018 e no Regulamento (UE) n.º 1169/2011.

Responsáveis pela elaboração das ementas: Dr.ª Sheila Antunes, nutricionista (cédula profissional 2023N), e Dr. Pedro Abreu, nutricionista (cédula profissional 6510N). Atualizado em julho de 2026.

Centro Social Paroquial de Santo António de Campelos · Telefone 261 438 270 · cspsac@sapo.pt

Bom apetite!