



Menu I

Ano Letivo 2025/2026

abril a julho de 2026

2.ª feira	Sopa de vegetais	<ul style="list-style-type: none">• Arroz Primavera /arroz, ervilhas, cebola, alho francês, cenoura e salsa)• Ovos mexidos com levedura de cerveja• Salada de alface, cenoura ralada e pepino
3.ª feira	Creme de abóbora	<ul style="list-style-type: none">• Salada de massa espiral (integral) com brócolos, ervilhas, milho, cenoura e orégãos• Salada com molho pesto e queijo ralado
4.ª feira	Creme de cenoura e batata-doce e salsa	<ul style="list-style-type: none">• Salada Russa (batata, cenoura, feijão verde e ovo) com maionese• Salada de Alface, tomate e pepino
5.ª feira	Sopa de beterraba assada com coentros	<ul style="list-style-type: none">• Salteado de lentilhas com vegetais e salada de *couscous com mix de sementes• Salada de alface, tomate e cenoura ralada
6.ª feira	Sopa de courgette, alho francês e batata	<ul style="list-style-type: none">• Lasanha vegetariana com cogumelos e queijo• Salada de alface e pepino

*** Quinoa (intolerantes ao glúten)**

Este menu poderá sofrer alterações por falta de algum dos ingredientes mencionados (que não existam em stock) ou ainda em algum dia festivo na nossa escola.



Menu II

Ano Letivo 2025/2026

abril a julho de 2026

2.ª feira	Sopa de legumes	<ul style="list-style-type: none">• Tofu salteado e molho de tomate com especiarias & Arroz Basmati• Salada de Alface, cenoura ralada e pepino
3.ª feira	Sopa de couve-flor e alho francês	<ul style="list-style-type: none">• Salada de Grão, tomate, cenoura, cebola roxa, pepino e *Bulgur com pesto de ervas aromáticas• Brócolos com sementes tostadas
4.ª feira	Creme de brócolos e ervas aromáticas	<ul style="list-style-type: none">• Esparguete à bolonhesa com tofu salteado, orégãos e queijo ralado• Salada de Alface, tomate e pepino
5.ª feira	Sopa de ervilhas com legumes	<ul style="list-style-type: none">• Strogonoff de seitan e cogumelos• Arroz semi- integral
6.ª feira	Sopa de abóbora e batata-doce com ervas aromáticas	<ul style="list-style-type: none">• **Wraps com legumes e feijão vermelho, molho de tomate. queijo ralado e orégãos• Salada de Alface e cenoura ralada com sementes

* Trigo Sarraceno (Intolerantes ao glúten)

** Em vez dos Wraps vai ser Massa Espiral para o Jardim de Infância

Este menu poderá sofrer alterações por falta de algum dos ingredientes mencionados (que não existam em stock) ou ainda em algum dia festivo na nossa escola