EMENTA DE NOVEMBRO



Segunda-Feira	*02/11/2026*

Sopa: Sopa de alho-francês

Prato: Massa de parafuso com frango desfiado, cogumelos, cenoura e azeitonas acompanhado de salada de alface tomate e pepino (1)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*03/11/2026*

Sopa: Sopa da Primavera

Prato: Atum de escabeche acompanhado de batata no forno com cenoura e beterraba (4)

Sobremesa: Gelatina

Quarta-Feira	*04/11/2026*

Sopa: Sopa de Farrapos (3)

Prato: Carne a Jardineira acompanhada de arroz branco

Sobremesa: Fruta

Quinta-Feira	*05/11/2026*

Sopa: Caldo Verde

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá acompanhado de salada de alface tomate e pepino (3;4)

Sobremesa: Fruta

Sexta-Feira	*06/11/2026*

Sopa: Sopa da Avó

Prato: Rolo de carne com esparguete acompanhado de legumes salteados (1;7)

Sobremesa: Fruta

EMENTA DE NOVEMBRO



Segunda-Feira	*09/11/2026*

Sopa: Creme de abóbora com agrião

Prato: Filete de cavala em escabeche acompanhado de batata a murro salada de alface tomate e pepino (4)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*10/11/2026*

Sopa: Sopa de Legumes

Prato: Frango assado acompanhado de arroz e couve salteada

Sobremesa: Fruta

Quarta-Feira	*11/11/2026*

Sopa: Sopa do Campo (1)

Prato: Filete de peixe-vermelho panado acompanhado de arroz e legumes salteados (1;3;4)

Sobremesa: Fruta

Quinta-Feira	*12/11/2026*

Sopa: Creme de ervilha

Prato: Almondegas com massa de parafuso acompanhado com salada de alface tomate e pepino (7)

Sobremesa: Fruta

Sexta-Feira	*13/11/2026*

Sopa: Sopa da Primavera

Prato: Arroz de bacalhau com salada de alface tomate e peino (4)

Sobremesa: Fruta

EMENTA DE NOVEMBRO



Segunda-Feira	*16/11/2026*

Sopa: Sopa de ervilhas

Prato: Feijoada a Portuguesa com arroz (1)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*17/11/2026*

Sopa: Sopa de alho- francês

Prato: Bifes de atum com milho cozido (4)

Sobremesa: Fruta

Quarta-Feira	*18/11/2026*

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Lombo assado com esparguete e legumes cozidos

Sobremesa: Fruta

Quinta-Feira	*19/11/2026*

Sopa: Sopa de Farrapos (3)

Prato: Grão-de- bico com bacalhau e salada de alface (4)

Sobremesa: Fruta

Sexta-Feira	*20/10/2026*

Sopa: Caldo Verde

Prato: Carne a Jardineira acompanhada de arroz

Sobremesa: Fruta

EMENTA DE NOVEMBRO



Segunda-Feira	*23/11/2026*

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá acompanhado de salada de alface tomate e pepino (3;4)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*24/11/2026*

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Esparguete à Bolonhesa acompanhado de legumes cozidos (1)

Sobremesa: Fruta

Quarta-Feira	*25/11/2026*

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Massa de parafuso com atum, cenoura, cogumelos, azeitonas acompanhada de salada de alface (1,4)

Sobremesa: Fruta

Quinta-Feira	*26/11/2026*

Sopa: Sopa do Campo (1)

Prato: Feijoada a Brasileira acompanhado de arroz (1)

Sobremesa: Fruta

Sexta-Feira	*27/11/2026*

Sopa: Creme de abóbora com cenoura

Prato: Lombo assado acompanhado com arroz de legumes salteados (4)

Sobremesa: Fruta

EMENTA DE NOVEMBRO E DEZEMBRO



Segunda-Feira	*30/11/2026*

Sopa: Sopa de alho- francês

Prato: Lasanha com carne moída acompanhada de salada de alface (1;7)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*01/12/2026*

Feriado Nacional : Dia da Restauração da Independência.

Quarta-Feira	*02/12/2026*

Sopa: Sopa de Farrapos (3)

Prato: Filete de cavala em escabeche acompanhado de batata a murro salada de alface tomate e pepino(4)

Sobremesa: Fruta

Quinta-Feira	*03/12/2026*

Sopa: Caldo Verde

Prato: Frango assado acompanhado de esparguete e couve salteada (1)

Sobremesa: Fruta

Sexta-Feira	*04/12/2026*

Sopa: Sopa da Avó

Prato: Rolo de carne acompanhado com arroz e salada de alface tomate e pepino (7)

Sobremesa: Fruta

EMENTA DE DEZEMBRO



Segunda-Feira	*07/12/2026*

Sopa: Sopa do Campo (1)

Prato: Atum em escabeche acompanhado com batata no forno com salada de alface tomate e pepino (4)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*08/12/2026*

Feriado Nacional: Dia da Imaculada Conceição

Quarta-Feira	*09/12/2026*

Sopa: Sopa da Primavera

Prato: Feijoada à Portuguesa acompanhada de arroz branco

Sobremesa: Fruta

Quinta-Feira	*10/12/2026*

Sopa: Sopa de abóbora com agrião

Prato: Bacalhau a Gomes de Sá com salada de alface tomate e pepino (4; 3)

Sobremesa: Fruta

Sexta-Feira	*11/12/2026*

Sopa: Sopa de alho-francês

Prato: Massa de parafuso com frango desfiado, cogumelos, cenoura e azeitonas acompanhado de salada de alface tomate e pepino(1)

Sobremesa: Fruta

EMENTA DE DEZEMBRO



Segunda-Feira	*14/12/2026*

Sopa: Caldo Verde

Prato: Bifes de atum com milho cozido (4)

Sobremesa: Fruta

Terça-Feira	*15/12/2026*

Sopa: Sopa de farrapos (3)

Prato: Frango assado acompanhado de esparguete e couve salteada (1)

Sobremesa: Fruta

Quarta-Feira	*16/11/2026*

Festa de enceramento do 1.º Período

1. Informações importantes:

- **Alergénios:** A nossa ementa pode conter substâncias que provocam alergias ou intolerâncias (Tabela de Alergénios em anexo).
- **Dietas Especiais:** Se necessita de uma dieta alternativa por motivos de saúde, deve apresentar uma declaração e prescrição médica junto dos serviços administrativos.
- **Supervisão Nutricional:** Esta ementa foi elaborada cumprindo as orientações de alimentação saudável .
- **Alterações de Força Maior:** A ementa apresentada pode sofrer alterações pontuais devido a imprevistos no fornecimento de matérias-primas.
- **Marcação de Refeições:** As refeições devem ser marcadas na véspera ou até às do dia útil anterior.

2. Notas adicionais sobre sal e açúcar

- **Redução de Sal:** Promovemos a saúde cardiovascular dos elementos da comunidade escolar, através da redução gradual do sal, privilegiando o uso de ervas aromáticas para temperar as refeições.
- **Controlo de Açúcares:** As sobremesas doces foram limitadas. A água é a única bebida disponível no refeitório, proibindo-se o fornecimento de sumos ou refrigerantes.
- **Legumes Obrigatórios:** Todas as refeições principais são acompanhadas por legumes cozidos ou salada crua, incentivando o consumo de fibras.

Rua de Santa Cecília, n.º2 - 9300-066 Câmara de Lobos - (+351) 291 941340 ebtorre@edu.madeira.gov.pt