EMENTA ALMOÇO

Ano Letivo 2026/2027

EB/PE de Santo António e Curral das Freiras

SEGUNDA – FEIRA	**02-11-2026**
SOPA	Acelgas
PRATO	Filete de Cavala de Cebolada, Batata corada, Alface e Pepino [4,12]
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (cogumelos, cenoura, pimentos e soja) [3,6]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**03-11-2026**
SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Strogonoff de Frango com espirais e feijão-verde [1,3,6,7,12]
VEGETARIANO	Lentilhas em Molho de Tomate com Massa Espirais e Feijão-verde [1,3]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**04-11-2026**
SOPA	Abóbora e Feijão-encarnado
PRATO	Filete de Fogonero no forno, Arroz de cenoura e Alface [4,12]
VEGETARIANO	Pataniscas de Grão-de-bico com Arroz de cenoura [1,3]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**05-11-2026**
SOPA	
PRATO	**AVALIAÇÃO INTERCALAR**
VEGETARIANO	
SOBREMESA	
SEXTA – FEIRA	**06-11-2026**
SOPA	
PRATO	**AVALIAÇÃO INTERCALAR**
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

Ano Letivo 2026/2027

EB/PE de Santo António e Curral das Freiras

SEGUNDA – FEIRA		**09-11-2026**
SOPA	Caldo-verde [6]	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (bovino) e Feijão-verde [1,3,6,12]	
VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja) e Feijão-verde [1,3,6,12]	
SOBREMESA	Fruta	
TERÇA – FEIRA		**10-11-2026**
SOPA	Cevadinha	
PRATO	Filete de Pescada no forno, Arroz de tomate e Alface [4,12]	
VEGETARIANO	Ovos Mexidos Simples com Arroz de tomate [3,7]	
SOBREMESA	Fruta	
QUARTA – FEIRA		**11-11-2026**
SOPA	Batata-doce e Alho-francês	
PRATO	Frango Assado, Massa e Beterraba RIPADA [1,3,12]	
VEGETARIANO	Caril de Grão-de-bico com Couscous [1,3]	
SOBREMESA	Fruta	
QUINTA – FEIRA		**12-11-2026**
SOPA	Abóbora e Couve-repolho	
PRATO	Feijoada de Porco (couve-repolho e cenoura) com Arroz [6,12]	
VEGETARIANO	Salada Russa de Ovo Cozido, Milho-doce e Pimentos [3]	
SOBREMESA	Fruta	
SEXTA – FEIRA		**13-11-2026**
SOPA	Creme de Cenoura	
PRATO	Salada Russa de Atum [3,4]	
VEGETARIANO	Feijoada à Vegetariana com Arroz	
SOBREMESA	Fruta	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

Ano Letivo 2026/2027

EB/PE de Santo António e Curral das Freiras

SEGUNDA – FEIRA	16-11-2026
SOPA	Couve-flor
PRATO	Empadão de Atum e Macedónia [3,4,6,7,12]
VEGETARIANO	Empadão à Vegetariana (macedónia, milho-doce e pimentos) [3,6,7]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**17-11-2026**
SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Almôndegas de Bovino Estufadas, Massa e Feijão-verde [1,3,6]
VEGETARIANO	Almôndegas de Soja Estufadas com Massa de tomatada [1,3,6]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**18-11-2026**
SOPA	Abóbora e Curgete
PRATO	Filete de Pescada Panado, Arroz branco, Beterraba e Cenoura [1,2,3,4,6,7,14]
VEGETARIANO	Pataniscas de Alho-francês, Arroz branco, Beterraba e Cenoura [1,3,6]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**19-11-2026**
SOPA	Creme de Feijão-verde
PRATO	Febras de Porco no forno, Massa e Brócolos [1,3,12]
VEGETARIANO	Massa com Brócolos, Feijão-encarnado e Cogumelos [1,3]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**20-11-2026**
SOPA	Cenoura e Espinafres
PRATO	Bifes de atum com arroz e salada [3,4,12]
VEGETARIANO	Arroz com Salteado Lentilhas, Milho-doce e Cenoura [12]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

gertaleduca
alimentação inteligente

Ano Letivo 2026/2027

EB/PE de Santo António e Curral das Freiras
Região Autónoma da Madeira
Secretaria Regional de Educação

SEGUNDA – FEIRA	23-11-2026
SOPA	Creme de Alho-francês
PRATO	Filete de Fogonero de Cebolada, Batata corada e Feijão-verde [4,12]
VEGETARIANO	Chili de Feijão-preto e Milho-doce com Arroz [6,12]
SOBREMESA	Fruta
TERÇA – FEIRA	**24-11-2026**
SOPA	Abóbora e Agrião
PRATO	Lasanha de Atum, Alface e Tomate [1,3,4,7,12]
VEGETARIANO	Lasanha à Vegetariana (soja) [1,3,6,7]
SOBREMESA	Fruta
QUARTA – FEIRA	**25-11-2026**
SOPA	Caldo-verde [6]
PRATO	Picado de Porco com Cogumelos, Arroz de cenoura e Pepino [12]
VEGETARIANO	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz de cenoura [3,12]
SOBREMESA	Fruta
QUINTA – FEIRA	**26-11-2026**
SOPA	Grão-de-bico e Acelgas
PRATO	Chili de Bovino (feijão-preto e milho-doce) com Arroz [6,12]
VEGETARIANO	Grão-de-bico Estufado com Pimentos e Batata corada [12]
SOBREMESA	Fruta
SEXTA – FEIRA	**27-11-2026**
SOPA	Canja [1,3]
PRATO	Caril de Frango (Coto), Massa e Cenoura RIPADA [1,3,7]
VEGETARIANO	Caril de Feijão-manteiga com Esparguete [1,3]
SOBREMESA	Fruta

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota 1: Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Nota 2: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

EMENTA ALMOÇO

gertaleduca
alimentação inteligente

EB/PE de Santo António e Curral das Freiras
Região Autónoma da Madeira
Secretaria Regional da Educação