



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA
REAL ESCOLA SEDE

De 16/09/2024 a 20/09/2024

EMENTA N.º 1



| | | | |
|-----------|-------------------|--|-----|
| 3.ª feira | Sopa | Repolho | |
| | Prato | Batata cozida c/ legumes e lombos de pescada grelhada | 4 |
| | Prato vegetariano | Grelhada mista de legumes (batata, curgete, abóbora, tomate) | |
| | Salada/legumes | Cenoura, brócolos, couve-flor ou couve coração | |
| | Sobremesa | Maça, laranja, pêra ou clementina | |
| 4.ª feira | Sopa | Canja/Creme de Legumes | |
| | Prato | Espirais c/ vegetais e bife de porco grelhado | 1 |
| | Prato vegetariano | Massa espirais c/ vegetais e legumes salteados (cebola, curgete, ervilhas, milho) | 1 |
| | Salada/legumes | Tomate, milho doce e couve roxa | |
| | Sobremesa | Maçã, clementina, kiwi ou pêsego | |
| 5.ª feira | Sopa | Couve coração com feijão vermelho | |
| | Prato | Macedónia de legumes c/ atum e ovo | 3,4 |
| | Prato vegetariano | Macedónia de legumes (batata, cenoura, soja em grão, azeitonas, milho, cogumelos) | 6 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura e ervilhas ou feijão-verde | |
| | Sobremesa | Kiwi, banana, laranja ou maçã assada | |
| 6.ª feira | Sopa | Feijão-verde | |
| | Prato | Arroz branco c/ frango assado | 1 |
| | Prato vegetariano | Quiche de legumes (cogumelos, alho francês, cebola, espinafres) queijo vegan e natas de soja | |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e milho doce | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja, melão ou pêra | |

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-------|----------|------|-------|--------------|------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Moluscos |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 23/09/2024 a 27/09/2024

EMENTA N.º 2



| | | | |
|-----------|-------------------|--|-------|
| 2.ª feira | Sopa | Creme de cenoura e couve-flor | |
| | Prato | Feijoada de marisco c/ arroz branco | 1 |
| | Prato vegetariano | Estufado de feijão vermelho (couve portuguesa, cenoura, cebola, tomate) c/arroz branco | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e pimento vermelho | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja, banana ou maçã assada | |
| 3.ª feira | Sopa | Couve lombarda | |
| | Prato | Massa meada de feijão c/ bife de frango grelhado | 1 |
| | Prato vegetariano | Massada de grão-de-bico (couve lombarda, cenoura, curgete, tomate, abóbora e cebola) | 1 |
| | Salada/legumes | Cenoura ripada, alface e milho doce | |
| | Sobremesa | Maçã, pêra ou kiwi | |
| 4.ª feira | Sopa | Caldo verde | |
| | Prato | Batata cozida c/ lombos de salmão confeitado c/ crosta de broa | 4 |
| | Prato vegetariano | Batata a murro, migas de broa (couve-galega e curgete recheada c/ queijo vegan) | |
| | Salada/legumes | Brócolos, cenoura, couve-flor ou feijão-verde) | |
| | Sobremesa | Maçã, clementina, kiwi ou pêsego | |
| 5.ª feira | Sopa | Couve coração com feijão vermelho | |
| | Prato | Arroz branco com lombo de porco assado fatiado | 1 |
| | Prato vegetariano | Arroz de cenoura com pataniscas de legumes (farina, curgete, abóbora, açafraão, cenoura) | 1 |
| | Salada/legumes | Tomate, cenoura ripada, couve roxa, couve-de-bruxelas ou favas | |
| | Sobremesa | Maçã, pera ou laranja | |
| 6.ª feira | Sopa | Espinafres | |
| | Prato | Puré de batata com lulas estufadas | 7, 14 |
| | Prato vegetariano | Empadão de legumes (puré de batata, cebola, curgete, abóbora, cenoura, cogumelos e espinafres) | |
| | Salada/legumes | Tomate, beterraba, cenoura ripada ou pepino | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi, laranja ou iogurte | 7 |

Notas: *As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.*

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; Preço: Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alérgenos (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------|-----|-------|----------|------|-------|----------------|------|----------|--------|----------|----------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten * | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos * | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Molusco |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 30/09/2024 a 04/10/2024

EMENTA N.º 3



| | | | |
|-----------|-------------------|---|---------|
| 2.ª feira | Sopa | Couve lombarda com feijão vermelho | |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa | 1 |
| | Prato vegetariano | Esparguete cozido com salteado de legumes (cogumelos, curgete, ervilhas e cenoura) | 1 |
| | Salada/legumes | Cenoura ripada, tomate e milho doce | |
| | Sobremesa | Maçã/laranja/kiwi ou melão | |
| 3.ª feira | Sopa | Grão-de-Bico com couve coração | |
| | Prato | Arroz de cenoura malandrinho com solha frita | 1, 4, 3 |
| | Prato vegetariano | Arroz de cenoura com curgete panado | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e couve roxa | |
| | Sobremesa | Kiwi, maçã, banana ou maçã assada | |
| 4.ª feira | Sopa | Cebola e feijão-verde | |
| | Prato | Feijoada de carne (vitela e frango) com arroz branco | 1 |
| | Prato vegetariano | Feijoada vegetariana com arroz branco (feijão branco, cenoura, cebola, abobora e curgete) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e milho doce | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi, pêra ou clementina | |
| 5.ª feira | Sopa | Creme de legume | |
| | Prato | Batata a murro com tentáculos de pota a lagareiro | 4 |
| | Prato vegetariano | Salada de batata, cebola grão e ervas aromáticas | |
| | Salada/legumes | Cenoura, brócolos, couve-flor ou feijão-verde | |
| | Sobremesa | Maça, Kiwi, pêra ou banana | |
| 6.ª feira | Sopa | Couve Lombarda | |
| | Prato | Arroz branco c/ coelho estufado | 1 |
| | Prato vegetariano | Arroz branco c/ ervilhas estufadas e cenoura | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada, tomate ou couve-de-bruxelas | |
| | Sobremesa | Maça, Kiwi, laranja ou morangos | |

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-------|----------|------|-------|--------------|------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Moluscos |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 07/10/2024 a 11/10/2024

EMENTA N.º 4



| | | | |
|-----------|-------------------|--|---------|
| 2.ª feira | Sopa | Couve coração | |
| | Prato | Arroz branco c/ salada de feijão-frade, atum e ovo | 1, 3, 4 |
| | Prato vegetariano | Arroz de feijão c/ pataniscas de legumes | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e beterraba | |
| | Sobremesa | Maçã, pêra ou kiwi | |
| 3.ª feira | Sopa | Couve lombarda | |
| | Prato | Esparguete cozido, carne de vitela estufada | 1 |
| | Prato vegetariano | Salada de cuscuz c/ legumes salteados (ervilha, curgete, cogumelos, abóbora, cebola...) | 1 |
| | Salada/legumes | Ervilhas, cenoura ou couve-de-bruxelas | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja ou kiwi | |
| 4.ª feira | Sopa | Creme de cenoura e couve-flor | |
| | Prato | Puré de batata c/ abrótea assada no forno em cama de legumes | 4, 7 |
| | Prato vegetariano | Empadão de legumes (alho francês, cebola, cogumelos, pimento vermelho e verde, curgete...) | |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e tomate | |
| | Sobremesa | Pêra, maçã, banana ou maçã assada | |
| 5.ª feira | Sopa | Caldo verde | |
| | Prato | Arroz c/ perna de peru assada e fatiada | 1 |
| | Prato vegetariano | Salada de batata c/ ervilhas, cenoura e beringela recheada) | |
| | Salada/legumes | Tomate, cenoura ripada e milho doce | |
| | Sobremesa | Maçã, banana melão ou laranja | |
| 6.ª feira | Sopa | Grão-de-bico c/ couve lombarda | |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau (batata cozida, grão de bico, bacalhau e ovo) | 4, 3 |
| | Prato vegetariano | Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve coração, cenoura, cebola...) | 1 |
| | Salada/legumes | Cenoura ripada, tomate e couve roxa | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi, pêra ou uvas | |

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-------|----------|------|-------|--------------|------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Moluscos |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 14/10/2024 a 18/10/2024

EMENTA N.º 5



| | | | |
|-----------|-------------------|--|------|
| 2.ª feira | Sopa | Creme de legumes | |
| | Prato | Massa riscada de feijão c/ vitela estufada | 1 |
| | Prato vegetariano | Massada de feijão vermelho e couve lombarda | 1 |
| | Salada/legumes | Tomate, milho e cenoura ripada | |
| | Sobremesa | Maçã/kiwi e pêra | |
| 3.ª feira | Sopa | Canja | |
| | Prato | Arroz branco c/ red fish assado no forno | 1, 4 |
| | Prato vegetariano | Gratinado de legumes no forno (batata, curgete, abóbora, cebola, cenoura, molho bech.) | |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada, tomate e espinafres | |
| | Sobremesa | Laranja, maçã, kiwi, ou melão | |
| 4.ª feira | Sopa | Couve lombarda c/ feijão vermelho | |
| | Prato | Esparguete cozido c/ frango estufado | 1 |
| | Prato vegetariano | Arroz branco c/ caril de legumes (cebola, cenoura, couve flor, curgete e cogumelos) | 1 |
| | Salada/legumes | Ervilhas, cenouras e couve-de-bruxelas | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja ou pêra | |
| 5.ª feira | Sopa | Cebola c/ feijão-verde | |
| | Prato | Puré de batata c/ lombos de pescada no forno c/ crosta de queijo | 4, 7 |
| | Prato vegetariano | Batata a murro c/ hambúrguer de grão-de-bico (grão, ervas aromáticas, pão ralado...) | |
| | Salada/legumes | Cenoura, brócolos, couve-flor ou feijão-verde | |
| | Sobremesa | Maçã, banana, laranja ou maçã assada | |
| 6.ª feira | Sopa | Repolho | |
| | Prato | Arroz de feijão vermelho malandrinho c/ costeletas de porco grelhado | 1 |
| | Prato vegetariano | Arroz de feijão c/ curgete grelhado, tomate e queijo vegan c/ orégão e azeitonas | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, tomate e couve roxa | |
| | Sobremesa | Maçã, pêra e kiwi | |

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |

Glúten Crustáceos Ovo Peixe Amendoim Soja Leite Frutos secos Aipo Mostarda Sésamo Sulfitos Tremeços Moluscos



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 21/10/2024 a 25/10/2024

EMENTA N.º 6



| | | | |
|-----------|-------------------|--|---------|
| 2.ª feira | Sopa | Couve lombarda com feijão branco | |
| | Prato | Bacalhau c/ natas | 4 |
| | Prato vegetariano | Tortilha de legumes (batata, curgete, alho francês, cenoura, salsa e açafrão) | |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e milho doce | |
| | Sobremesa | Kiwi, maçã e banana | |
| 3.ª feira | Sopa | Creme de espinafres | |
| | Prato | Arroz de aves (pato e peru) | 1 |
| | Prato vegetariano | Arroz branco c/ bolonhesa de feijão preto (cebola, cogumelos, pimento vermelho...) | |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e pimento vermelho | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi e pera | |
| 4.ª feira | Sopa | Grão-de-bico c/ couve lombarda | |
| | Prato | Batata c/ postas de pescada cozida e ovo | 3, 4 |
| | Prato vegetariano | Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola) | |
| | Salada/legumes | Cenoura, brócolos, couve-flor ou feijão-verde | |
| | Sobremesa | Banana, maçã, laranja ou maçã assada | |
| 5.ª feira | Sopa | Repolho | |
| | Prato | Massa espirais c/ vegetais e lombo de porco assado fatiado | 1 |
| | Prato vegetariano | Massa espirais c/ vegetais e legumes salteados (brócolos, couve-flor, ervilhas, cogumelos) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada, beterraba ou favas | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi e laranja | |
| 6.ª feira | Sopa | Cebola c/ feijão-verde | |
| | Prato | Arroz de cenoura malandrinho c/ filetes de pescada fritos e panados | 1, 4, 7 |
| | Prato vegetariano | Pizza vegetariana (pimento vermelho, cogumelos, azeitonas, curgete, ervilhas, cebola...) | |
| | Salada/legumes | Tomate, cenoura ripada, couve roxa ou salada de grão-de-bico | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi, laranja ou melão | |

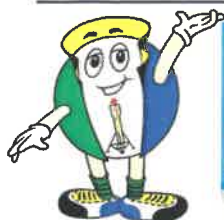
Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-------|----------|------|-------|--------------|------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Moluscos |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO, VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 28/10/2024 a 01/11/2024

EMENTA N.º 7



| | | | |
|------------------|-------------------|--|----------------|
| 2.ª feira | Sopa | Espinafres | |
| | Prato | Esparguete cozido c/ vitela estufada, cogumelos e cenoura | 1 |
| | Prato vegetariano | Esparguete cozido c/ almôndegas de feijão vermelho (ceb, salsa ,tom ,alho, pão ralado) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, couve roxa e cenoura ripada | |
| | Sobremesa | Maçã, kiwi e pêra | |
| 3.ª feira | Sopa | Couve lombarda c/ feijão vermelho | |
| | Prato | Salada russa c/ ovos mexidos | 1, 4 |
| | Prato vegetariano | Macedónia de legumes c/ ovos mexidos (batata, cenoura, azeitonas, milho doce...) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e milho doce | |
| | Sobremesa | Maçã, banana, pêra ou iogurte | |
| 4.ª feira | Sopa | Caldo verde | |
| | Prato | Massa espirais c/ vegetais e bife de frango grelhado | 1 |
| | Prato vegetariano | Gratinado de massa espirais com legumes no forno (cebola, curgete, abóbora,...) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e beterraba ou espinafres salteados | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja, pêra ou clementina | |
| 5.ª feira | Sopa | Cebola c/ feijão-verde | |
| | Prato | Arroz malandrinho de tentáculos de pota | 1, 14 |
| | Prato vegetariano | Arroz de ervilhas e cenoura c/ peixinhos da horta (farina, feijão verde, açafraão) | 1 |
| | Salada/legumes | Tomate, alface, pimento vermelho ou agrião | |
| | Sobremesa | Kiwi, maçã, banana ou maçã assada | |
| 6.ª feira | Sopa | Creme de cenoura | |
| | Prato | Batata assada c/ coxas de frango no forno | FERIADO |
| | Prato vegetariano | Wrap de cogumelos, espinafres, queijo vegan (pim. vermelhos, cogumelos, azeitonas,) | |
| | Salada/legumes | Alface, tomate, cenoura ripada, couve-de-bruxelas ou favas | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja, melão ou pêra | |

Notas: *As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.*

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-------|----------|------|-------|--------------|------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Moluscos |



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DIOGO CÃO VILA REAL
ESCOLA SEDE

De 04/11/2024 a 08/11/2024

EMENTA Nº 8



| | | | |
|-----------------------|-------------------|--|----------|
| 2. ^a feira | Sopa | Couve lombarda | |
| | Prato | Arroz de cenoura e ervilhas c/ douradinhos fritos | 4, 1 |
| | Prato vegetariano | Arroz de ervilhas e cenoura c/ almofadinhas de vegetais | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e beterraba | |
| | Sobremesa | Maçã/laranja/kiwi | |
| 3. ^a feira | Sopa | Creme de espinafres | |
| | Prato | Massa riscada c/ grão-de-bico, couve lombarda e bife de peru grelhado | 1 |
| | Prato vegetariano | Massa riscada c/ grão-de-bico, couve lombarda e cenoura | 1 |
| | Salada/legumes | Couve roxa, cenoura ripada e tomate | |
| | Sobremesa | Maçã, pêra e kiwi | |
| 4. ^a feira | Sopa | Cebola e feijão-verde | |
| | Prato | Arroz de tomate malandrinho c/ lombos de pescada grelhada | 4 |
| | Prato vegetariano | Arroz de cenoura c/ legumes grelhados e queijo vegan (abóbora, curgete e tomate) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, beterraba e milho doce | |
| | Sobremesa | Laranja, maçã, banana ou maçã assada | |
| 5. ^a feira | Sopa | Repolho | |
| | Prato | Esparquete c/ carne picada | 1 |
| | Prato vegetariano | Lasanha vegetariana (massa para lasanha, cebola, alho francês, curgete, cogumelos, bechamel) | 1 |
| | Salada/legumes | Alface, tomate e cenoura ripada | |
| | Sobremesa | Maçã, laranja, pêra ou melão | |
| 6. ^a feira | Sopa | Couve lombarda c/ feijão vermelho | |
| | Prato | Carne de Porco Alentejana (batata aos cubos frita, carne de porco e ameijoia) | |
| | Prato vegetariano | Empadão de legumes (puré de batata, cebola, curgete, abóbora, cenoura, cogumelos e espinafres) | 1, 7, 14 |
| | Salada/legumes | Alface, cenoura ripada e milho doce ou espinafres salteados | |
| | Sobremesa | Maçã ou salada de frutas (pêra, kiwi, laranja, banana, morango...) | |

Notas: As refeições são acompanhadas de pão de mistura embalado e água para beber.

Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio (Circular 3/DSEEAS/DGE/2013). Ementa vegetariana: disponível queijo fresco, ovo e queijo mozarella facultativo.

Horário: 12:30 / 14:00 h; **Preço:** Alunos escalão A: 00,00 €; escalão B: 0,73 €; sem escalão: 1,46 €; docentes/Não docentes: 4,90 €; Taxa adicional: 0,30 € (marcação no próprio dia)

Tabela de alergénios (a ementa poderá conter alimentos suscetíveis de provocar alergias)

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|-----|-------|----------|------|-------|--------------|------|----------|--------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Glúten | Crustáceos | Ovo | Peixe | Amendoim | Soja | Leite | Frutos secos | Aipo | Mostarda | Sésamo | Sulfitos | Tremoços | Moluscos |