

# EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR  
DE VIATODOS



02.02.2026 a 06.02.2026

## SEGUNDA-FEIRA

**Creme** de abóbora e ervilhas

**Prato Geral** Bolonhesa de atum (estufado de tomate, pimento e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de alface, tomate e pepino <sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## TERÇA-FEIRA

**Sopa** de alho francês e couve branca

**Prato Geral** Frango (perna) assado com batata a murro e salteado de couve-lombarda e cenoura

**Sobremesa** Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** de repolho

**Prato Geral** Pescada grelhada com arroz fresco de feijão manteiga e grelos <sup>4,10,12</sup>

**Sobremesa** Laranja, morango ou kiwi

## QUINTA-FEIRA

**Sopa** de brócolos e cenoura

**Prato Geral** Grão de carnes (peru e vitela, grão de bico com massa macarronete) com salada de tomate, cebola e cenoura <sup>1,3,6,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

**Sopa** de couve penca

**Prato Geral** Omelete (ervilha, cenoura, feijão verde e orégãos) com arroz simples e brócolos cozidos <sup>3,6,9,10</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

Peixe\*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhadade acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



# EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR  
DE VIATODOS



09.02.2026 a 13.02.2026

## SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabiças

**Prato Geral** Massa à Lavrador (estufado de vitela, cebola, feijão vermelho, massa cotovelo e couve penca) <sup>1,3,6,9,10</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## TERÇA-FEIRA

Sopa de couve-flor

**Prato Geral** Cozido de batata, feijão frade, ovo e atum com feijão-verde cozido <sup>3,4,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

Sopa de couve penca e feijão vermelho

**Prato Geral** Panado de frango (frito/óleo) com arroz fresco de tomate com salada de alface e cenoura <sup>1,3,6,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

Sopa de couve-coração e lentilhas

**Prato Geral** Filete de pescada grelhado com batata assada e salteado de repolho e couves-de-bruxelas <sup>4,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

Creme de cenoura e alho francês

**Prato Geral** Perna de peru no forno com arroz de cogumelos e espinafres <sup>9,10</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

Peixe\*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhadete acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

# EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR  
DE VIATODOS



16.02.2026 a 20.02.2026

## SEGUNDA-FEIRA

ENCERRADO

## TERÇA-FEIRA

FERIADO

## QUARTA-FEIRA

**Sopa** de espinafres e grão-de-bico

**Prato Geral** Arroz fresco de potas (tomate, pimento e cebola) com hortaliça salteada (couve coração, lombarda e cenoura <sup>1,3,4,6,9,10,14</sup>)

**Sobremesa** Fruta da época

## QUINTA-FEIRA

**Sopa** de couve-flor

**Prato Geral** Massa estufada com cubos de peru (cenoura, pimento e ervilha) com salada de tomate, alface e cenoura <sup>1,3,6,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Laranja, morango ou kiwi

## SEXTA-FEIRA

**Sopa** de feijão manteiga e couve lombarda

**Prato Geral** Ovo à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, azeitonas, cebolada e salsa) com brócolos cozidos <sup>3,9,10</sup>

**Sobremesa** Fruta da época



Peixe\*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhadete acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



# EMENTA SEMANAL

CENTRO ESCOLAR  
DE VIATODOS



23.02.2026 a 27.02.2026

## SEGUNDA-FEIRA

Sopa de nabiças

**Prato Geral :** Gratinado de peixe (salmão, lombo de pescada, massa espiral tricolor, cebola, espinafres, pimento e couve flor ) com salada de alface, tomate e cenoura<sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## TERÇA-FEIRA

Sopa de abóbora e batata doce

**Prato Geral :** Jardineira de frango (estufado de perna de frango, batata, ervilha, tomate, pimento, cenoura e feijão-verde)

**Sobremesa** Fruta da época

## QUARTA-FEIRA

Sopa de brócolos

**Prato Geral** Pataniscas de bacalhau (cebola, salsa, migas de bacalhau, ovo, farinha de trigo/fritas óleo) com arroz fresco de feijão manteiga (cebola, pimento, couve coração e alho)<sup>1,3,4,6,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Laranja, morangos e kiwi

## QUINTA-FEIRA

Creme de couve branca e feijão-vermelho

**Prato Geral** Peru guisado (cenoura, pimento) com massa esparguete cozida e salada de alface, pepino e cebola<sup>1,3,6,9,10</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

## SEXTA-FEIRA

Sopa de couve penca

**Prato Geral** Filete de pescada no forno com crosta de broa de milho em cama de repolho e cebola com arroz de cenoura e brócolos salteados<sup>1,4,9,10,12</sup>

**Sobremesa** Fruta da época

Peixe\*: inclui peixes magros como abrótea, pescada, linguado, alabote, maruca, raia, redfish ou solhadade acordo com a disponibilidade do fornecedor. Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos pratos hortícolas, excesso ou rutura de stock e donativo.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Recomendações sobre Ementas e Refeitórios Escolares DGE/DGS/ON/2018. Alergénios: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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-Tremoço e 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

