



05 A 09 DE JANEIRO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



COLÉGIO DE
ERMESINDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA DE REPOLHO E ABÓBORA	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE CENOURA E COUVE-FLORES
PRATO DE CARNE	ALMÔNDEGAS EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE SALTEADA ^{1,3}	FRANGO ESTUFADO COM ARROZ DE ERVILHAS	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹²	CUBINHOS DE CARNES ESTUFADOS COM MASSA TRICOLOR	FEIJOADA À PORTUGUESA
PRATO DE PEIXE	BACALHAU À BRÁS ^{3,4}	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,3,4}	SOLHA GRELHADA COM BATATA COZIDA ⁴	ARROZ DE POTAS COM TOMATE E PIMENTO ¹⁴	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}
PRATO VEGETARIANO	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE E SALADA MISTA ^{1,3,6}	SALSICHAS VEGETARIANAS GRELHADAS COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,6}	BERINGELA RECHEDA COM CURGETE, PIMENTO, TOMATE E QUEIJO GRATINADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁷	MASSA TRICOLOR COM TOFU E LEGUMES SALTEADOS ^{1,3,6}	OVOS COZIDOS COM GRÃO-DE-BICO, CENOURA E REPOLHO ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	CENOIURA RASPADA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU MOUSSE DE CHOCOLATE ^{1,3,6,7,8,12}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE LARANJA ^{1,3}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS. CASO NECESSITE DE DIETA, POR FAVOR SOLICITE NO DIA ANTERIOR.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)

Colégio de Ermesinde

Quinta da Formiga | 4445-485 Ermesinde | 229 773 690 | geral@colégiodeermesinde.edu.pt | <https://www.colégiodeermesinde.pt/>



12 A 16 DE JANEIRO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



COLÉGIO DE
ERMESINDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E CENOURA	SOPA DE LEGUMES	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLOR	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
PRATO DE CARNE	RISSÓIS DE CARNES COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,6}	FÊVERAS GRELHADAS COM ESPARGUETE SALTEADA ^{1,3}	JARDINEIRA DE CARNES COM ERVILHAS E CENOURA ¹²	ARROZ DE CARNES COM SALSICHAS E MACEDÓNIA ^{1,12}	FRANGO NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS ¹²
PRATO DE PEIXE	LOMBINHOS DE PESCADA COM CROSTA DE BROA E ARROZ DE CENOURA ^{1,4}	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4}	PESCADA ASSADA COM BATATA ASSADA ⁴	MASSADA DE ATUM ^{1,3,4}	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4}
PRATO VEGETARIANO	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA ⁶	TOMATE RECHEADO COM ESPINAFRES, E QUEIJO NO FORNO COM ARROZ DE FEIJÃO ⁷	JARDINEIRA VEGETARIANA COM ERVILHAS, CENOURA E SOJA ⁶	MASSA COM FEIJÃO, COUVE-LOMBARDA, CENOURA, TOMATE, CURGETE E PIMENTO ^{1,3}	TOFU À PORTUGUESA SALTEADO COM CEBOLA E PIMENTOS COM CUBINHOS DE BATATA ^{1,6}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	LEGUMES SALTEADOS	JULIANA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA ^{1,3,6,7,8,12}

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS. CASO NECESSITE DE DIETA, POR FAVOR SOLICITE NO DIA ANTERIOR.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)

Colégio de Ermesinde

Quinta da Formiga | 4445-485 Ermesinde | 229 773 690 | geral@colégiodeermesinde.edu.pt | <https://www.colégiodeermesinde.pt/>



19 A 23 DE JANEIRO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



COLÉGIO DE
ERMESINDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLOR	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS
PRATO DE CARNE	LASANHA DE CARNES ^{1,3,7}	ARROZ DE AVES NO FORNO ⁷	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA ²	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,12}	LOMBO DE PORCO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE COGUMELOS ¹²
PRATO DE PEIXE	FILETES DE PESCADA PANADOS COM ARROZ MALANDRINHO DE FEIJÃO ^{1,3,4}	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE ALHO ^{1,3,2,4}	PEIXE ESPADA GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES ⁴	PESCADA COM MOLHO DE CEBOLADA E BATATA COZIDA ^{4,12}	MASSADA DE PEIXE ^{1,3,4}
PRATO VEGETARIANO	LASANHA VEGETARIANA ^{1,3,7}	MISTURA DE LEGUMES ASSADOS COM ARROZ DE ALHO	FOLHADO DE LEGUMES NO FORNO COM QUEIJO ^{1,3,7}	MASSA COM REPOLHO, TRONCHUDA, CENOURA, FEIJÃO, CURGETE, PIMENTOS ^{1,3}	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ ^{3,12}
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	BETERRABA RASPADA COM CENOURA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM FLAN ^{1,3,7}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE MAÇÃ ^{1,3}

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS. CASO NECESSITE DE DIETA, POR FAVOR SOLICITE NO DIA ANTERIOR.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Ementa elaborada pela nutricionista Sandra Peixoto (C.P.0934N)

Colégio de Ermesinde

Quinta da Formiga | 4445-485 Ermesinde | 229 773 690 | geral@colégiodeermesinde.edu.pt | <https://www.colégiodeermesinde.pt/>



26 A 30 DE JANEIRO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



COLÉGIO DE
ERMESINDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE BRANCA	CREME DE ALHO-FRANCÊS E ESPINAFRES	SOPA DE COUVE CORAÇÃO	CREME DE FEIJÃO, ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E ERVILHAS
PRATO DE CARNE	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,12}	RANCHO DE CARNES COM GRÃO-DE-BICO, MASSA RISCADA, CENOURA E REPOLHO ^{1,3}	HAMBÚRGUERES MISTOS GRELHADOS COM BATATA FRITA ¹	ARROZ À VALENCIANA ¹²	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ESPARGUETE ^{1,3}
PRATO DE PEIXE	CALDEIRADA DE PEIXES ^{2,4,14}	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES ^{1,3,4}	BACALHAU À GOMES SÁ ^{3,4}	EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM, COM CENOURA, ERVILHAS E MILHO ^{1,3,4}	TENTACULO DE POTA COM MOLHO VERDE E BATATA COZIDA ^{12,14}
PRATO VEGETARIANO	OVOS EXCALFADOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA MISTA ³	RANCHO VEGETARIANO COM MASSA, GRÃO-DE-BICO, BRÓCOLOS, REPOLHO CURGETE E CENOURA ^{1,3}	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS COM BATATA FRITA ^{1,6}	ARROZ COM MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, PIMENTOS EM CUBOS E OVO ^{1,3,12}	ESTUFADO DE FEIJÃO CATARINO COM RATATOUILLE (CEBOLA, TOMATE, CURGETE E BERINGELA) E ESPARGUETE ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	SALADA DE ALFACE	CENOURA RASPADA	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE CHOCOLATE ^{1,3,6,12}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU ALETRIA ^{1,3}

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

Prato Vegetariano – Predominantemente rico em produtos de origem vegetal, no entanto pode incluir ovos ou laticínios.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Colégio de Ermesinde

Quinta da Formiga | 4445-485 Ermesinde | 229 773 690 | geral@colégiodeermesinde.edu.pt | <https://www.colégiodeermesinde.pt/>