



02 A 06 DE MARÇO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	CREME DE LEGUMES	SOPA DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ESPINAFRES	SOPA DE FEIJÃO-VERDE	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES
PRATO DE CARNE	STROGONOFF DE PERU COM BATATA FRITA ⁷	BOLONHESA DE CARNES COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	FÊVERAS GRELHADAS COM FEIJÃO PRETO E ARROZ ¹²	SOLHA DOURADA COM BATATA COZIDA ^{4,12}
PRATO DE PEIXE	PESCADA NO FORNO COM BATATINHAS ASSADAS ⁴	ARROZ COM ATUM, MILHO, CENOURA E ERVILHAS ⁴	MASSADA COM PEIXES, TOMATE E PIMENTO ^{1,3,4}	ARROZ DE POTAS MALANDRINHO ¹⁴	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE E MACEDÓNIA ^{1,3,4}
PRATO VEGETARIANO	BERINGELA RECHEDA COM ESTUFADO DE CURGETE, PIMENTO, TOMATE E QUEIJO GRATINADO NO FORNO COM BATATA FRITA ⁷	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE E SALADA DE ALFACE E CEBOLA ^{1,3,6}	ERVILHADA COM OVOS ESCALFADOS E ARROZ DE CENOURA COM SALADA MISTA ³	SALSICHAS VEGETARIANAS COM FEIJÃO-PRETO E ARROZ ^{1,6,12}	RANCHO VEGETARIANO, COM GRÃO-DE-BICO, CENOURA E REPOLHO ^{1,3}
HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	SALADA MISTA	BETERRABA E CENOURA RASPADAS	SALADA DE TOMATE
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. EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

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 Sulfite; 13. Tracesas; 14. Melancia

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/



09 A 13 DE MARÇO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E CENOURA	SOPA DE ESINAFRES	CREME DE ABÓBORA E COUVE-FLORES	CANJA DE GALINHA ^{1,3}	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
PRATO DE CARNE	NUGETTS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS ^{1,3,6,7,9,10,11}	MASSA À CAMPONESA ^{1,3}	JARDINEIRA DE CARNES ¹²	ESPETADAS DE CARNES BRANCAS GRELHADAS COM ARROZ DE CENOURA ¹²	MIGAS DE BACALHAU COM NATAS E CUBINHOS DE BATATA ^{1,3,7}
PRATO DE PEIXE	CALDEIRADA DE PEIXES ⁴	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,3,4,6,7}	RED-FISH ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ⁴	PESCADA COZIDA COM TODOS ^{3,4}	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,2,4}
PRATO VEGETARIANO	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS GRELHADOS COM ARROZ DE ERVILHAS ⁶	MASSA COM FEIJÃO, COUVE-LOMBARDA, CENOURA, TOMATE, CURGETE E PIMENTO ^{1,3}	TOMATE RECHEADO COM ESPINAFRES, E QUEIJO NO FORNO COM BATATA SALTEADA ⁷	OVOS COZIDOS COM BATATA, CENOURA E REPOLHO ³	TOFU À PORTUGUESA SALTEADO COM CEBOLA E PIMENTOS COM ARROZ DE CENOURA ⁶
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	SALADA DE TOMATE	JULIANA DE ALFACE	BETERRABA E CENOURA RASPADAS	SALADA MISTA
SOBREMESA	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}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS. CASO NECESSITE DE DIETA, POR FAVOR SOLICITE NO DIA ANTERIOR. EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

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/



16 A 20 DE MARÇO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA JULIANA	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-FLORES	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS
PRATO DE CARNE	CARNE ESTUFADA COM COGUMELOS E ARROZ SECO ¹²	ARROZ DE FRANGO GRATINADO NO FORNO COM QUEIJO ⁷	ESPARGUETE COM CARNES E CENOURA ^{1,3,12}	ROJÕES COM BATATA ALOURADA ¹²	BOLINHOS DE BAÇALHAU COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE, OVO E ARROZ ^{1,3,4}
PRATO DE PEIXE	MASSA FUSILLI COM TOMATE, CENOURA E SALMÃO ^{1,3,4}	ATUM COM SALADA DE BATATA, CENOURA, ERVILHA E FEIJÃO-VERDE E OVO ^{3,4}	FILETES DE PESCADA PANADOS NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES ^{1,3,4}	PEIXE ESPADA GRELHADO COM ARROZ DE TOMATE	PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA
PRATO VEGETARIANO	COGUMELOS ESTUFADOS COM FEIJÃO-BRANCO E ALHO-FRANCÊS E ARROZ SECO	CROQUETES VEGETARIANOS COM SALADA RUSSA E SALADA DE BETERRABA E CENOURA ^{1,3,6}	FOLHADO DE LEGUMES NO FORNO COM QUEIJO ^{1,3}	JARDINEIRA DE SOJA COM LEGUMES (SOJA, BATATA, CENOURA, ERVILHA, COUVELOMBARDA, CURGETE E FEIJÃO-VERDE)	MIGAS DE BROA COM FEIJÃO-FRADE, BRÓCOLOS, COUVE-CORAÇÃO, OVO E ARROZ ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA MISTA	BETERRABA RASPADA COM CENOURA	SALADA DE ALFACE	BRÓCOLOS COZIDOS	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. EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

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 Sulfites; 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/



23 A 27 DE MARÇO | EMENTA GERAL

2025 / 2026



	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	HAMBÚRGUERES MISTOS GRELHADOS COM BATATA FRITA ¹	FÊVERAS GRELHADAS COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3}	PERU ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA ¹²	FEIJOADA À PORTUGUESA ¹²	FILETES DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES ^{1,3,4}
PRATO DE PEIXE	LOMBO DE PEIXE COM CROSTA DE BROA E ARROZ ^{1,4}	MACARRONADA DE ATUM ^{1,3,4}	PESCADA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA ^{4,12}	TENTACULO DE POTA COM MOLHO VERDE E BATATA COZIDA ^{12,14}	SALADA DE BACALHAU COM GRÃO-DE-BICO E BATATA ^{3,4}
PRATO VEGETARIANO	GRÃO-DE-BICO ESTUFADO COM BRÓCOLOS, COUVE-FLORES, CURGETE, CENOURA E BATATA AOS CUBOS	MASSA DE TOFU ESTUFADO COM LEGUMES (CURGETE, PIMENTO VERMELHO E CENOURA) ^{1,3,6}	ESTUFADO DE FEIJÃO CATARINO COM RATATOUILLE (CEBOLA, TOMATE, CURGETE E BERINGELA) E ARROZ SECO	MASSADA DE MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, TOMATE EM CUBOS E OVO ^{1,3,12}	PATANISCAS VEGETARIANAS COM ARROZ DE TOMATE E LEGUMES ^{1,3}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	SALADA DE TOMATE	CENOURA RASPADA	SALADA MISTA	SALADA DE BETERRABA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU ALETRIA ^{1,3}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE CHOCOLATE ^{1,3,§2}	FRUTA DA ÉPOCA

NOTAS

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS. EM TEMPO DE QUARESMA O COLÉGIO DE ERMESINDE RESPEITA A ABSTINÊNCIA.

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

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/



30 DE MARÇO A 01 DE ABRIL | EMENTA GERAL

2025 / 2026



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CURGETE E ABÓBORA	CREME DE ESPINAFRES E CENOURA	SOPA DE FEIJÃO E REPOLHO	PAUSA LETIVA	SEXTA-FEIRA SANTA
PRATO DE CARNE	PANADOS COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3}	ROJÕES À MINHOTA ¹²	-----		
PRATO DE PEIXE	-----	-----	BACALHAU À BRÁS ^{1,3,4}		
PRATO VEGETARIANO	ARROZ DE FEIJÃO, REPOLHO, CENOURA, TOMATE, BRÓCOLOS E ALHO-FRANCÊS	LASANHA VEGETARIANA COM QUEIJO GRATINADO ^{1,3,7}	OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E BATATA FRITA E REPOLHO SALTEADO ^{3,12}		
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	GRELOS COZIDOS	SALADA MISTA		
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	MAÇÃ ASSADA	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. 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)