



13 A 17 DE ABRIL | 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-FLORES	DOPA DE ALHO-FRANCÊS E BRÓCOLOS	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-CORAÇÃO
PRATO DE CARNE	ESPARGUETE À BOLONHESA ^{1,3}	FÊVERAS GRELHADAS COM ARROZ E FEIJÃO PRETO ¹²	EMPADÃO DE CARNES NO FORNO ⁷	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA ASSADA ¹²	CUBINHOS DE CARNES ESTUFADOS MASSA ESPIRAL E CENOURA ^{1,3}
PRATO DE PEIXE	BOLINHOS DE BACALHAU COM ARROZ DE FEIJÃO ^{1,3,4}	LOMBINHOS DE PESCADA COM CROSTA DE BROA E ARROZ DE CENOURA ^{1,4}	SOLHA DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA ^{4,12}	MASSADA DE ATUM ^{1,3,4}	DOURADINHOS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,3,4}
PRATO VEGETARIANO	BOLONHESA DE TOFU EM MOLHO DE TOMATE COM ESPARGUETE ^{1,3,6}	TOMATE RECHEADO COM ESPINAFRES, E QUEIJO GRATINADO COM ARROZ E FEIJÃO PRETO ⁷	JARDINEIRA VEGETARIANA COM SEITAN, ERVILHAS E CENOURA ⁶	HAMBÚRGUERES VEGETARIANOS GRELHADOS COM BATATA ASSADA ⁶	TOFU À PORTUGUESA SALTEADO COM CEBOLA E PIMENTOS E MASSA ESPIRAL ^{1,3,6}
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E CEBOLA	SALADA DE PEPINO	JULIANA DE ALFACE	SALADA MISTA	SALADA DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE IOGURTE ^{1,3,7}	FRUTA DA ÉPOCA	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/



20 A 24 DE ABRIL | EMENTA GERAL

2025 / 2026



COLÉGIO DE
ERMESINDE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE BRÓCOLOS E COUVE-FLORES	SOPA DE FEIJÃO E COUVE-LOMBARDA	CREME DE ABÓBORA E CURGETE	CREME DE CENOURA E REPOLHO	SOPA DE ALHO-FRANCÊS E FEIJÃO-VERDE
PRATO DE CARNE	LASANHA DE CARNES ^{1,3,7}	ARROZ DE AVES NO FORNO ⁷	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA ^{2,12}	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E ARROZ SECO ¹²	FÊVERAS GRELHADAS COM ESPARGUETE EM MOLHO DE TOMATE ^{1,3}
PRATO DE PEIXE	FILETES DE PESCADA PANADOS COM ARROZ MALANDRINHO DE FEIJÃO ^{1,3,4}	ATUM COM SALADA RUSSA ^{3,4}	MASSADA DE PEIXE ^{1,3,4}	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ DE CENOURA ^{1,3,2,4}	PEIXE ESPADA GRELHADO COM ARROZ DE LEGUMES ⁴
PRATO VEGETARIANO	LASANHA VEGETARIANA ^{1,3,7}	SALADA RUSSA COM OVO ³	FOLHADO DE LEGUMES NO FORNO COM QUEIJO ^{1,3,7}	MASSA COM TOFU, REPOLHO, TRONCHUDA, CENOURA, FEIJÃO, CURGETE, PIMENTOS ^{1,3}	CARIL DE SEITAN COM ARROZ ^{3,12}
HORTÍCOLAS	JULIANA DE ALFACE	BETERRABA RASPADA COM CENOURA	SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE PEPINO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU PUDIM FLAN ^{1,3,7}	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA OU BOLO DE MAÇÃ ^{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. 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/



27 A 30 DE ABRIL | 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 E CURGETE	CREME DE FEIJÃO-VERDE E ABÓBORA	SOPA JULIANA
PRATO DE CARNE	NUGGETS DE FRANGO COM ARROZ DE MACEDÓNIA ^{1,3,12}	LOMBO DE PORCO ASSADO COM BATATA ASSADA ¹²	BIFANAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE ^{1,3}	ARROZ À VALENCIANA ¹²	FRANGO À JARDINEIRA
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}	MASSADA DE SALMÃO ^{1,3,4}	TENTÁCULO DE POTA COM MOLHO VERDE E BATATA COZIDA ^{12,14}
PRATO VEGETARIANO	OVOS ESCALFADOS COM ARROZ DE MACEDÓNIA E SALADA MISTA ³	PIZZA VEGETARIANA ^{1,3,7}	GRATINADO DE LEGUMES COM SOJA E QUEIJO ^{6,7}	ARROZ COM MILHO, AZEITONAS, COGUMELOS, PIMENTOS EM CUBOS E OVO ^{1,3,12}	JARDINEIRA DE TOFU ^{1,6}
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 GELATINA ^{1,7}

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. 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/