



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 5 a 9 de janeiro

Segunda-feira 5 de janeiro	<b>Sopa</b>	Curgete com couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 6 de janeiro	<b>Sopa</b>	Horta (feijão catarino e nabíça)
	<b>Mediterrâneo</b>	<i>Stroganoff</i> de peru e cogumelos com massa esparguete
	<b>Vegetariano</b>	<i>Stroganoff</i> de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, cogumelos e creme de soja) com massa esparguete
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 7 de janeiro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Lulas à Gil Eanes com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão-de-bico (cebola, tomate e pimento vermelho) com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 8 de janeiro	<b>Sopa</b>	Abóbora com couve branca
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco e feijão preto
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de abóbora, couve lombarda e curgete com arroz branco e feijão preto
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 9 de janeiro	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Salada quente de atum (com cenoura, milho e massa macarronete) e brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Salada quente de feijão manteiga (com cenoura, milho e massa macarronete) e brócolos
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 12 a 16 de janeiro

<b>Segunda-feira 12 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Massa macarronete gratinada (com cenoura, tomate, ovo e queijo)
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete gratinada com legumes (ervilhas, cenoura, tomate e creme de soja)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Terça-feira 13 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Feijoada de polvo com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de seitan com arroz branco
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Quarta-feira 14 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e grão
	<b>Mediterrâneo</b>	Frango assado no forno com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco (massa espiral, espinafre e abóbora)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Quinta-feira 15 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora e feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Filetes de pescada no forno com molho de limão e orégãos servido com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas com couve-flor aromatizado com orégãos servido com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sexta-feira 16 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Espetadas de peru no forno com arroz de couve lombarda
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão vermelho e salsa com arroz de couve lombarda
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 19 a 23 de janeiro

<b>Segunda-feira 19 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês com cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete)
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Terça-feira 20 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de frango estufado com arroz de brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Quarta-feira 21 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Perca no forno com batata cozida ensalada
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (com cenoura e cogumelos), batata cozida ensalada
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Quinta-feira 22 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Juliana (couve lombarda)
	<b>Mediterrâneo</b>	Almondegas de porco estufadas com arroz de feijão encarnado
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão encarnado, curgete, cenoura aos cubos e arroz
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sexta-feira 23 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (creme de soja, alho francês, cenoura, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 26 a 30 de janeiro

<b>Segunda-feira 26 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com hortelã
	<b>Mediterrâneo</b>	Hambúrguer de peru no forno com massa <i>tagliatelle</i>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão e cenoura no forno com massa <i>tagliatelle</i>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Terça-feira 27 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-frade com nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombo de pescada no forno ao azeite, alho e açafrão com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno ao azeite, alho e açafrão com batata cozida
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)   iogurte sólido
<b>Quarta-feira 28 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	PAUSA LETIVA
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Quinta-feira 29 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	PAUSA LETIVA
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
<b>Sexta-feira 30 de janeiro</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	PAUSA LETIVA
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 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. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 2 a 6 de fevereiro

Segunda-feira 2 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda
	<b>Mediterrâneo</b>	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz e cogumelos (com tomate)
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de peru estufado com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com abóbora servido com massa espiral
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombos de pescada no forno (ao alho e sumo de limão) servido com arroz de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão manteiga e cenoura servido com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Caldo verde (sem enchidos)
	<b>Mediterrâneo</b>	Bifana de cebolada com batata frita
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa de cebolada com batata frita
	<b>Salada</b>	Couve roxa, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Mediterrâneo</b>	Salada de salmão (salmão lascado no forno, massa farfalle , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade (massa farfalle , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 9 a 13 de fevereiro

Segunda-feira 9 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Feijão manteiga com couve lombarda
	<b>Mediterrâneo</b>	Massa macarronete gratinada (com cenoura, curgete, ovo e queijo)
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete gratinada com tofu (e cenoura, curgete e creme de soja)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e brócolos
	<b>Mediterrâneo</b>	Feijoada de choco com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão (tomate e alho francês) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Curgete e cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Frango assado no forno com massa esparguete
	<b>Vegetariano</b>	Feijão catarino estufado com tomate e massa esparguete
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Gratinado de lombo de pescada com pão ralado (com berinjela, curgete, abóbora) e batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de ervilhas com pão ralado (com berinjela, curgete, abóbora e creme de soja) e batata cozida
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Peru estufado com açafrão e arroz de lentilhas
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas, cenoura e açafrão
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 16 a 20 de fevereiro

Segunda-feira 16 de fevereiro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-feira 17 de fevereiro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Quarta-feira 18 de fevereiro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 19 de fevereiro	Sopa	Espinafre
	Mediterrâneo	Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de fevereiro	Sopa	Creme de alho francês e nabo
	Mediterrâneo	Filetes de pescada panados no forno com puré de batata
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e ervilhas com puré de batata
	Salada	Beterraba, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 23 a 27 de fevereiro

Segunda-feira 23 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno à Gil Eanes com arroz de cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos (feijão branco e tomate) com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Ervilhas e coentros
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombos de pescada em cebolada, molho tomate e orégãos com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Seitan em cebolada (aromatizado com molho de soja, pimentão doce e orégãos) com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 25 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de frango estufado com arroz de legumes (abóbora e alho-francês)
	<b>Vegetariano</b>	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e alho-francês) e arroz
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Alface
	<b>Mediterrâneo</b>	Salada de bacalhau (ovo, grão-de-bico, cenoura, batata) e brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico (cenoura, brócolos e batata)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)   Maça assada
Sexta-feira 27 de fevereiro	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e batata-doce
	<b>Mediterrâneo</b>	Perna de peru assada no forno com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas (com cenoura e espinafres) servido com massa espiral
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 2 a 6 de março

Segunda-feira 2 de março	<b>Sopa</b>	Curgete com couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de março	<b>Sopa</b>	Horta (feijão catarino e nabíça)
	<b>Mediterrâneo</b>	<i>Stroganoff</i> de peru e cogumelos com massa esparguete
	<b>Vegetariano</b>	<i>Stroganoff</i> de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, cogumelos e creme de soja) com massa esparguete
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de março	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Lulas à Gil Eanes com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão-de-bico (cebola, tomate e pimento vermelho) com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de março	<b>Sopa</b>	Abóbora com couve branca
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco e feijão preto
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de abóbora, couve lombarda e curgete com arroz branco e feijão preto
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de março	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Salada quente de atum (com cenoura, milho e massa macarronete) e brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Salada quente de feijão manteiga (com cenoura, milho e massa macarronete) e brócolos
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 9 a 13 de fevereiro

Segunda-feira 9 de março	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Massa macarronete gratinada (com cenoura, tomate, ovo e queijo)
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete gratinada com legumes (ervilhas, cenoura, tomate e creme de soja)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de março	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Feijoada de polvo com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de seitan com arroz branco
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de março	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e grão
	<b>Mediterrâneo</b>	Frango assado no forno com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão-de-bico (massa espiral, espinafre e abóbora)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e rúcula
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de março	<b>Sopa</b>	Abóbora e feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Filetes de pescada no forno com molho de limão e orégãos servido com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas com couve-flor aromatizado com orégãos servido com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de março	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Espetadas de peru no forno com arroz de couve lombarda
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão vermelho e salsa com arroz de couve lombarda
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 16 a 20 de março

Segunda-feira 16 de março	<b>Sopa</b>	Alho francês com cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete)
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de março	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de frango estufado com arroz de brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de março	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Maruca cozida com batata cozida ensalada
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (com cenoura e cogumelos), servido com batata cozida ensalada
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de março	<b>Sopa</b>	Juliana (couve lombarda)
	<b>Mediterrâneo</b>	Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de março	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (creme de soja, alho francês, cenoura, ervilhas, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 23 a 27 de março

Segunda-feira 23 de março	<b>Sopa</b>	Abóbora com hortelã
	<b>Mediterrâneo</b>	Hambúrguer de peru no forno com massa <i>tagliatelle</i>
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão e cenoura no forno com massa <i>tagliatelle</i>
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de março	<b>Sopa</b>	Feijão-frade com nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombo de pescada no forno ao azeite, alho e açafrão com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Tofu no forno ao azeite, alho e açafrão com batata cozida
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)   iogurte sólido
Quarta-feira 25 de março	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos e batata-doce
	<b>Mediterrâneo</b>	Frango à italiana com massa macarronete
	<b>Vegetariano</b>	Legumes assados (feijão vermelho, couve-flor, curgete, tomate, cebola e tomilho) com massa macarronete
	<b>Salada</b>	Beterraba, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de março	<b>Sopa</b>	Curgete com espinafres
	<b>Mediterrâneo</b>	Perca no forno com limão, coentros e arroz de legumes (tomate e alho francês)
	<b>Vegetariano</b>	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e arroz branco
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de março	<b>Sopa</b>	Couve branca
	<b>Mediterrâneo</b>	Jardineira de carne de porco aos cubos (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	<b>Salada</b>	Alface e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 30 de março a 3 de abril

Segunda-feira 30 de março	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda
	<b>Mediterrâneo</b>	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz e cogumelos (com tomate)
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 31 de março	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de peru estufado com massa espiral tricolor
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com abóbora servido com massa espiral tricolor
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 1 de abril	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Pizza marguerita (com tomate, queijo e azeitona)
	<b>Vegetariano</b>	Pizza marguerita (com tomate, queijo e azeitona)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 2 de abril	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	PAUSA LETIVA
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	
Sexta-feira 3 de abril	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	FERIADO
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 6 a 10 de abril

Segunda-feira 6 e abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-feira 7 de abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Quarta-feira 8 de abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 9 de abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 10 de abril	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 13 a 17 de abril

<b>Segunda-feira</b> <b>13 e abril</b>	<b>Sopa</b>	Lentilhas
	<b>Mediterrâneo</b>	Calamares (argolas de lula fritas) com arroz de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Salsicha de soja salteada com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
<b>Terça-feira</b> <b>14 de abril</b>	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Rancho de frango (com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete)
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com legumes (couve lombarda e curgete) servido com massa macarronete
	<b>Salada</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
<b>Quarta-feira</b> <b>15 de abril</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Filetes de pescada no forno servido com batata ensalada, brócolos e couve-flor salteados
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão manteiga e batata ensalada, brócolos e couve-flor salteados
	<b>Salada</b>	Beterraba e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
<b>Quinta-feira</b> <b>16 de abril</b>	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Almondegas de porco estufadas com arroz
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas e abóbora servido com arroz
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
<b>Sexta-feira</b> <b>17 de abril</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e nabo
	<b>Mediterrâneo</b>	Massada de peixe (ábrótea, massa cotovelo e tomate)
	<b>Vegetariano</b>	Massada vegetariana (feijão vermelho, cogumelos, massa cotovelo e tomate)
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 20 a 24 de abril

Segunda-feira 20 de abril	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no forno à Gil Eanes com arroz de cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de cogumelos (feijão branco e tomate) com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
Terça-feira 21 de abril	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
	<b>Sopa</b>	Ervilhas e coentros
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombos de pescada em cebolada, molho tomate e orégãos com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Seitan em cebolada (aromatizado com molho de soja, pimentão doce e orégãos) com batata cozida
Quarta-feira 22 de abril	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de frango estufado com arroz de legumes (abóbora e alho-francês)
Quinta-feira 23 de abril	<b>Vegetariano</b>	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e alho-francês) e arroz
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
	<b>Sopa</b>	Alface
Sexta-feira 24 de abril	<b>Mediterrâneo</b>	Salada de bacalhau (ovo, grão-de-bico, cenoura, batata) e brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão-de-bico (cenoura, brócolos e batata)
	<b>Salada</b>	Pepino, tomate e rúcula
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)   Maça assada
	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e batata-doce
	<b>Mediterrâneo</b>	Perna de peru assada no forno com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas (com cenoura e espinafres) servido com massa espiral
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



**Semana de 27 de abril a 1 de maio**

<b>Segunda-feira 27 abril</b>	<b>Sopa</b>	Curgete com couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas
	<b>Vegetariano</b>	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Terça-feira 28 abril</b>	<b>Sopa</b>	Horta (feijão catarino e nabíça)
	<b>Mediterrâneo</b>	<i>Stroganoff</i> de peru e cogumelos com massa esparguete
	<b>Vegetariano</b>	<i>Stroganoff</i> de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, cogumelos e creme de soja) com massa esparguete
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Quarta-feira 29 abril</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Lulas à Gil Eanes com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de grão-de-bico (cebola, tomate e pimento vermelho) com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Quinta-feira 30 abril</b>	<b>Sopa</b>	Abóbora com couve branca
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco e feijão preto
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de abóbora, couve lombarda e curgete com arroz branco e feijão preto
	<b>Salada</b>	Alface, couve roxa e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
<b>Sexta-feira 1 de maio</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	FERIADO
	<b>Salada</b>	
	<b>Sobremesa</b>	

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

**A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos**

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 4 a 8 de maio

Segunda-feira 4 de maio	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Massa macarronete gratinada (com cenoura, tomate, ovo e queijo)
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete gratinada com legumes (ervilhas, cenoura, tomate e creme de soja)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 5 de maio	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Mediterrâneo</b>	Feijoada de polvo com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de seitan com arroz branco
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 6 de maio	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e grão
	<b>Mediterrâneo</b>	Frango assado no forno com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão branco (massa espiral, espinafre e abóbora)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e rúcula
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 7 de maio	<b>Sopa</b>	Abóbora e feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Filetes de pescada no forno com molho de limão e orégãos servido com batata cozida
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas com couve-flor aromatizado com orégãos servido com batata cozida
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 8 de maio	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Espetadas de peru no forno com arroz de couve lombarda
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de feijão vermelho e salsa com arroz de couve lombarda
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 11 a 15 de maio

Segunda-feira 11 de maio	<b>Sopa</b>	Alho francês com cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete)
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete)
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e couve roxa
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 12 de maio	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de frango estufado com arroz de brócolos
	<b>Vegetariano</b>	Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos
	<b>Salada</b>	Cenoura, pepino e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 13 de maio	<b>Sopa</b>	Creme de curgete e couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Maruca cozida com batata cozida ensalada
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (com cenoura e cogumelos), servido com batata cozida ensalada
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 14 de maio	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz branco
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 15 de maio	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com cenoura
	<b>Mediterrâneo</b>	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (creme de soja, alho francês, cenoura, ervilhas, batata palha, salsa e azeitonas)
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 18 a 22 de maio

Segunda-feira 18 de maio	Sopa	Abóbora com hortelã
	Mediterrâneo	Hambúrguer de peru no forno com massa <i>tagliatelle</i>
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e cenoura no forno com massa <i>tagliatelle</i>
	Salada	Alface, milho e pepino
Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 19 de maio	Sopa	Feijão-frade com nabiça
	Mediterrâneo	Lombo de pescada no forno ao azeite, alho e açafrão com batata cozida
	Vegetariano	Tofu no forno ao azeite, alho e açafrão com batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)   iogurte sólido
Quarta-feira 20 de maio	Sopa	Creme de brócolos e batata-doce
	Mediterrâneo	Frango à italiana com massa macarronete
	Vegetariano	Legumes assados (feijão vermelho, couve-flor, curgete, tomate, cebola e tomilho) com massa macarronete
	Salada	Beterraba, couve roxa e pepino
Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 21 de maio	Sopa	Curgete com espinafres
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão, coentros e arroz de legumes (tomate e alho francês)
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e arroz branco
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 22 de maio	Sopa	Couve branca
	Mediterrâneo	Jardineira de carne de porco aos cubos (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Vegetariano	Jardineira de legumes (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Salada	Alface e pepino
Sobremesa		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 25 a 29 de maio

Segunda-feira 25 de maio	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda
	<b>Mediterrâneo</b>	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de arroz e cogumelos (com tomate)
	<b>Salada</b>	Cenoura, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 26 de maio	<b>Sopa</b>	Feijão-verde
	<b>Mediterrâneo</b>	Bife de peru estufado com massa espiral
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com abóbora servido com massa espiral
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 27 de maio	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e couve-flor
	<b>Mediterrâneo</b>	Lombos de pescada no forno (ao alho e sumo de limão) com arroz de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de feijão manteiga e cenoura com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 28 de maio	<b>Sopa</b>	Caldo verde (sem enchidos)
	<b>Mediterrâneo</b>	Bifana de cebolada com batata frita
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de quinoa de cebolada com batata frita
	<b>Salada</b>	Couve roxa, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 29 de maio	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
	<b>Mediterrâneo</b>	Salada de salmão (salmão lascado no forno, massa farfalle , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade (massa farfalle , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	<b>Salada</b>	Alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_





## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 1 a 5 de junho

Segunda-feira 1 de junho	Sopa	Feijão manteiga com couve lombarda
	Mediterrâneo	Massa macarronete gratinada (com cenoura, curgete, ovo e queijo)
	Vegetariano	Massa macarronete gratinada com tofu (e cenoura, curgete e creme de soja)
	Salada	Alface, beterraba e milho
Terça-feira 2 de junho	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa	Creme de abóbora e brócolos
	Mediterrâneo	Feijoada de choco com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de feijão (tomate e alho francês) com arroz branco
Quarta-feira 3 de junho	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa	Curgete e cenoura
	Mediterrâneo	Frango assado no forno com massa esparguete
Quinta-feira 4 de junho	Vegetariano	Feijão catarino estufado com tomate e massa esparguete
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
	Sopa	
Sexta-feira 4 de junho	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 4 de junho	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Peru estufado com açafrão e arroz de lentilhas
	Vegetariano	Arroz de lentilhas, cenoura e açafrão
	Salada	Alface, cenoura e tomate
Sexta-feira 4 de junho	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 25/26



### Semana de 8 a 12 de junho

Segunda-feira <b>8 de junho</b>	<b>Sopa</b>	Lentilhas
	<b>Mediterrâneo</b>	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate
	<b>Vegetariano</b>	Salsicha de soja salteada com arroz de tomate
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira <b>9 de junho</b>	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Mediterrâneo</b>	Rancho de frango (com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete)
	<b>Vegetariano</b>	Grão-de-bico estufado com legumes (couve lombarda e curgete) servido com massa macarronete
	<b>Salada</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira <b>10 de junho</b>	<b>Sopa</b>	
	<b>Mediterrâneo</b>	
	<b>Vegetariano</b>	FERIADO
	<b>Salada</b>	
<b>Sobremesa</b>		
Quinta-feira <b>11 junho</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês e nabo
	<b>Mediterrâneo</b>	Massada de peixe (abrótea, massa cotovelo e tomate)
	<b>Vegetariano</b>	Massada vegetariana (feijão vermelho, cogumelos, massa cotovelo e tomate)
	<b>Salada</b>	Beterraba, cenoura e tomate
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira <b>12 de junho</b>	<b>Sopa</b>	Espinafre
	<b>Mediterrâneo</b>	Almondegas de porco estufadas com arroz
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas e abóbora servido com arroz
	<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino
<b>Sobremesa</b>		Fruta da época (3 variedades)

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;  
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

Informe previamente a escola no caso de ser alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias.

### A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_