



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

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

1. Cereais com contêm glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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

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

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

1. Cereais com contêm glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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

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

1. Cereais com contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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

Segunda-feira 26 de janeiro	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 27 de janeiro	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) logurte sólido
Quarta-feira 28 de janeiro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 29 de janeiro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	PAUSA LETIVA
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 30 de janeiro	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. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Mediterrâneo	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	Vegetariano	Empadão de arroz e cogumelos (com tomate)
	Salada	Cenoura, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de fevereiro	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Bife de peru estufado com massa espiral
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com abóbora servido com massa espiral
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de fevereiro	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
	Mediterrâneo	Lombos de pescada no forno (ao alho e sumo de limão) servido com arroz de tomate
	Vegetariano	Estufado de feijão manteiga e cenoura servido com arroz de tomate
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de fevereiro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Bifana de cebolada com batata frita
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa de cebolada com batata frita
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de fevereiro	Sopa	Creme de alho francês
	Mediterrâneo	Salada de salmão (salmão lascado no forno, massa <i>farfalle</i> , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (massa <i>farfalle</i> , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

1. Cereais com 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 9 a 13 de fevereiro

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

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

1. Cereais com glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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 alérgenos:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Rolo de carne (vaca e porco) no forno à Gil Eanes com arroz de cenoura
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão branco e tomate) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de fevereiro	Sopa	Ervilhas e coentros
	Mediterrâneo	Lombos de pescada em cebolada, molho tomate e orégãos com batata cozida
	Vegetariano	Seitan em cebolada (aromatizado com molho de soja, pimentão doce e orégãos) com batata cozida
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 25 de fevereiro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado com arroz de legumes (abóbora e alho-francês)
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e alho-francês) e arroz
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de fevereiro	Sopa	Alface
	Mediterrâneo	Salada de bacalhau (ovo, grão-de-bico, cenoura, batata) e brócolos
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (cenoura, brócolos e batata)
	Salada	Pepino, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Maça assada
Sexta-feira 27 de fevereiro	Sopa	Creme de curgete e batata-doce
	Mediterrâneo	Perna de peru assada no forno com massa espiral
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com cenoura e espinafres) servido com massa espiral
	Salada	Alface, cenoura e milho
	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. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Curgete com couve coração
	Mediterrâneo	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Tofu panado no forno com arroz de ervilhas
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de março	Sopa	Horta (feijão catarino e nabiça)
	Mediterrâneo	<i>Stroganoff</i> de peru e cogumelos com massa esparguete
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, cogumelos e creme de soja) com massa esparguete
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de março	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Lulas à Gil Eanes com batata cozida
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (cebola, tomate e pimento vermelho) com batata cozida
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de março	Sopa	Abóbora com couve branca
	Mediterrâneo	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz branco e feijão preto
	Vegetariano	Guisado de abóbora, couve lombarda e curgete com arroz branco e feijão preto
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de março	Sopa	Espinafre
	Mediterrâneo	Salada quente de atum (com cenoura, milho e massa macarronete) e brócolos
	Vegetariano	Salada quente de feijão manteiga (com cenoura, milho e massa macarronete) e brócolos
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

1. Cereais com contêm glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Massa macarronete gratinada (com cenoura, tomate, ovo e queijo)
	Vegetariano	Massa macarronete gratinada com legumes (ervilhas, cenoura, tomate e creme de soja)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de março	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Feijoada de polvo com arroz branco
	Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz branco
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de março	Sopa	Creme de curgete e grão
	Mediterrâneo	Frango assado no forno com massa espiral
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (massa espiral, espinafre e abóbora)
	Salada	Alface, beterraba e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de março	Sopa	Abóbora e feijão-verde
	Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno com molho de limão e orégãos servido com batata cozida
	Vegetariano	Estufado de ervilhas com couve-flor aromatizado com orégãos servido com batata cozida
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de março	Sopa	Nabo com espinafre
	Mediterrâneo	Espetadas de peru no forno com arroz de couve lombarda
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão vermelho e salsa com arroz de couve lombarda
	Salada	Alface, beterraba e milho
	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. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Alho francês com cenoura
	Mediterrâneo	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete)
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete)
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de março	Sopa	Abóbora com espinafres
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado com arroz de brócolos
	Vegetariano	Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de março	Sopa	Creme de curgete e couve-flor
	Mediterrâneo	Maruca cozida com batata cozida ensalsada
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura e cogumelos), servido com batata cozida ensalsada
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de março	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	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, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de março	Sopa	Grão-de-bico com cenoura
	Mediterrâneo	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	Vegetariano	Legumes à Brás (creme de soja, alho francês, cenoura, ervilhas, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, 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 alérgenos:

1. Cereais com contêm glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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	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 24 de março	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) logurte sólido
Quarta-feira 25 de março	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 26 de março	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 27 de março	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 alérgenos:

1. Cereais com contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Mediterrâneo	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	Vegetariano	Empadão de arroz e cogumelos (com tomate)
	Salada	Cenoura, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 31 de março	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Bife de peru estufado com massa espiral tricolor
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com abóbora servido com massa espiral tricolor
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 1 de abril	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
	Mediterrâneo	Pizza marguerita (com tomate, queijo e azeitona)
	Vegetariano	Pizza marguerita (com tomate, queijo e azeitona)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 2 de abril	Sopa	PAUSA LETIVA
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 3 de abril	Sopa	FERIADO
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	

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

1. Cereais com glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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 de 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 contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremço; 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

Segunda-feira 13 de abril	Sopa	Lentilhas
	Mediterrâneo	Calamares (argolas de lula fritas) com arroz de tomate
	Vegetariano	Salsicha de soja salteada com arroz de tomate
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 14 de abril	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Rancho de frango (com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete)
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (couve lombarda e curgete) servido com massa macarronete
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 15 de abril	Sopa	Cenoura
	Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno servido com batata ensalsada, brócolos e couve-flor salteados
	Vegetariano	Salada de feijão manteiga e batata ensalsada, brócolos e couve-flor salteados
	Salada	Beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 16 de abril	Sopa	Espinafre
	Mediterrâneo	Almondegas de porco estufadas com arroz
	Vegetariano	Estufado de ervilhas e abóbora servido com arroz
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 17 de abril	Sopa	Creme de alho francês e nabo
	Mediterrâneo	Massada de peixe (abrótea, massa cotovelo e tomate)
	Vegetariano	Massada vegetariana (feijão vermelho, cogumelos, massa cotovelo e tomate)
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	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. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Rolo de carne (vaca e porco) no forno à Gil Eanes com arroz de cenoura
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão branco e tomate) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 21 de abril	Sopa	Ervilhas e coentros
	Mediterrâneo	Lombos de pescada em cebolada, molho tomate e orégãos com batata cozida
	Vegetariano	Seitan em cebolada (aromatizado com molho de soja, pimentão doce e orégãos) com batata cozida
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 22 de abril	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado com arroz de legumes (abóbora e alho-francês)
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado com legumes (abóbora e alho-francês) e arroz
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 23 de abril	Sopa	Alface
	Mediterrâneo	Salada de bacalhau (ovo, grão-de-bico, cenoura, batata) e brócolos
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (cenoura, brócolos e batata)
	Salada	Pepino, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Maça assada
Sexta-feira 24 de abril	Sopa	Creme de curgete e batata-doce
	Mediterrâneo	Perna de peru assada no forno com massa espiral
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com cenoura e espinafres) servido com massa espiral
	Salada	Alface, cenoura e milho
	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. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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

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

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

1. Cereais com contêm 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 4 a 8 de maio

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

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

1. Cereais com contêm glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Alho francês com cenoura
	Mediterrâneo	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete)
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete)
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 12 de maio	Sopa	Abóbora com espinafres
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado com arroz de brócolos
	Vegetariano	Guisado de abóbora e feijão manteiga com arroz de brócolos
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 13 de maio	Sopa	Creme de curgete e couve-flor
	Mediterrâneo	Maruca cozida com batata cozida ensalsada
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura e cogumelos), servido com batata cozida ensalsada
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 14 de maio	Sopa	Couve coração
	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, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 15 de maio	Sopa	Grão-de-bico com cenoura
	Mediterrâneo	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	Vegetariano	Legumes à Brás (creme de soja, alho francês, cenoura, ervilhas, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, 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 contêm glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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) logurte 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. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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	Sopa	Feijão branco com couve lombarda
	Mediterrâneo	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	Vegetariano	Empadão de arroz e cogumelos (com tomate)
	Salada	Cenoura, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 26 de maio	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Bife de peru estufado com massa espiral
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com abóbora servido com massa espiral
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 27 de maio	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
	Mediterrâneo	Lombos de pescada no forno (ao alho e sumo de limão) com arroz de tomate
	Vegetariano	Estufado de feijão manteiga e cenoura com arroz de tomate
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 28 de maio	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Bifana de cebolada com batata frita
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa de cebolada com batata frita
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 29 de maio	Sopa	Creme de alho francês
	Mediterrâneo	Salada de salmão (salmão lascado no forno, massa <i>farfalle</i> , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	Vegetariano	Salada de feijão-frade (massa <i>farfalle</i> , feijão-frade, cebola e rebentos de soja) com brócolos e cenoura salteados
	Salada	Alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

1. Cereais com glúten;
2. Crustáceos;
3. Ovos;
4. Peixe;
5. Amendoins;
6. Soja;
7. Leite;
8. Frutos de casca rijas;
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
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 2 de junho	Sopa	Creme de abóbora e brócolos
	Mediterrâneo	Feijoada de choco com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de feijão (tomate e alho francês) com arroz branco
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 3 de junho	Sopa	Curgete e cenoura
	Mediterrâneo	Frango assado no forno com massa esparguete
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com tomate e massa esparguete
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 4 de junho	Sopa	
	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
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

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

1. Cereais com contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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 8 de junho	Sopa	Lentilhas
	Mediterrâneo	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate
	Vegetariano	Salsicha de soja salteada com arroz de tomate
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 9 de junho	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Rancho de frango (com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete)
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (couve lombarda e curgete) servido com massa macarronete
	Salada	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 10 de junho	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 11 de junho	Sopa	Creme de alho francês e nabo
	Mediterrâneo	Massada de peixe (abrétea, massa cotovelo e tomate)
	Vegetariano	Massada vegetariana (feijão vermelho, cogumelos, massa cotovelo e tomate)
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 12 de junho	Sopa	Espinafre
	Mediterrâneo	Almondegas de porco estufadas com arroz
	Vegetariano	Estufado de ervilhas e abóbora servido com arroz
	Salada	Alface, milho 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 alérgenos:

1. Cereais com contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rijas;
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; ____/____/____

