



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 1 - de 5 a 9 de janeiro

Segunda-feira 5 de janeiro	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e ervilhas
	Vegetariano	Croquete vegetariano com arroz de tomate e ervilhas
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 6 de janeiro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Bifana estufada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão-manteiga, tomate, ananás e azeitona)
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 7 de janeiro	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Lulas em molho de tomate com batata cozida (com salsa)
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (com abóbora, curgete) e batata cozida (com salsa)
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 8 de janeiro	Sopa	Feijão manteiga e reponho
	Mediterrâneo	Stroganoff de peru com arroz branco
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 9 de janeiro	Sopa	Grão e espinafre
	Mediterrâneo	Salmão no forno com brócolos e batata cozida
	Vegetariano	Soja no forno com brócolos e batata cozida
	Salada	Alface, beterraba 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 2 - de 12 a 16 de janeiro

Segunda-feira 12 de janeiro	Sopa	Alho francês e cenoura
	Mediterrâneo	Massa no forno (massa macarronete, cebola, cenoura, cogumelos, ovo, queijo, pimento verde e tomate)
	Vegetariano	Massa no forno (massa macarronete, cebola, cenoura, cogumelos, lentilhas, creme de soja, pimento verde e tomate)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 13 de janeiro	Sopa	Feijão verde e lentilhas
	Mediterrâneo	Medalhões de pescada em cebolada com arroz de tomate
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de tomate
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 14 de janeiro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Hambúrguer (porco) no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Hambúrguer (quinoa) no forno com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 15 de janeiro	Sopa	Crema de cenoura
	Mediterrâneo	Raia cozida com batata e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Salada de ervilhas (com batata, cogumelos, tomate) e feijão-verde cozido
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 16 de janeiro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas com arroz de feijão-encarnado
	Vegetariano	Empadão de feijão-encarnado com legumes (pimentos e abóbora) e arroz
	Salada	Alface, pepino 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. Tremeços; 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025





## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 3 - de 19 a 23 de janeiro

Segunda-feira 19 de janeiro	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de grão-de-bico com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 20 de janeiro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e lentilhas
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes estufados (tomate, curgete e cenoura)
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 21 de janeiro	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Maruca no forno com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão (encarnado e rebentos de soja) com batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 22 de janeiro	Sopa	Feijão branco e nabiça
	Mediterrâneo	Almôndegas (de porco) estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Almôndegas (vegetarianas) estufadas com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 23 de janeiro	Sopa	Grão e cenoura
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão, coentros e arroz de tomate
	Vegetariano	Seitan no forno com limão, coentros e arroz de tomate
	Salada	Alface, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)   Gelatina

**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 rijá;
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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 4 - de 26 a 30 de janeiro

Segunda-feira 26 de janeiro	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Gratinado de lombo de pescada e legumes (curgete e abóbora) com batata cozida
	Vegetariano	Gratinado de legumes (feijão encarnado, curgete e abóbora) com batata cozida
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 27 de janeiro	Sopa	Cenoura e lentilhas
	Mediterrâneo	Espetada de peru grelhada com arroz de cenoura
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado com arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
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 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 5 - de 2 a 6 de fevereiro

Segunda-feira 2 de fevereiro	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e coentros
	Vegetariano	Crepe de legumes com arroz de tomate e coentros
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de fevereiro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado com massa macarronete cozida
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete, couve lombarda, cenoura e curgete)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de fevereiro	Sopa	Creme de grão com espinafres
	Mediterrâneo	Pescada cozida com brócolos e batata cozida (com alho e azeite)
	Vegetariano	Legumes assados no forno (beringela, abóbora e brócolos), batata cozida (com alho e azeite)
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de fevereiro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Chili de carne de porco (feijão encarnado, cenoura aos cubos e pimento) com arroz branco
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura e curgete aos cubos, pimento) com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de fevereiro	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Choco guisado com batata e ervilhas
	Vegetariano	Salada de ervilhas (com rebentos de soja, batata e brócolos)
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025





## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 6 - de 9 a 13 de fevereiro

Segunda-feira 9 de fevereiro	Sopa	Alho francês e cenoura
	Mediterrâneo	Massa no forno (massa cotovelo, cebola, cenoura, cogumelos, ovo, queijo, pimento verde e tomate)
	Vegetariano	Massa no forno (massa cotovelo, cebola, cenoura, cogumelos, lentilhas, creme de soja, pimento verde e tomate)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de fevereiro	Sopa	Feijão manteiga e repolho
	Mediterrâneo	Lombos de pescada em cebolada com batata cozida
	Vegetariano	Seitan em cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de fevereiro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Carne de porco (lombo) assada com arroz cenoura e grão
	Vegetariano	Legumes (alho-francês, pimentos e grão-de-bico) assados com arroz de cenoura
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de fevereiro	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Salada de atum com legumes (feijão-verde, cenoura, milho) e massa <i>fusilli</i> cozida
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes (feijão-verde, cenoura, milho) e massa <i>fusilli</i> cozida
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de fevereiro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Tirinhas de peru estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de legumes (feijão-verde, ervilhas e milho) com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba 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 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

**Semana 7 - 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	Alho francês e cenoura
	Mediterrâneo	Bolonhesa de carne (porco) com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de fevereiro	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Gratinado de lombo de perca e legumes (curgete e abóbora) com batata cozida
	Vegetariano	Gratinado de legumes (feijão-encarnado, curgete e abóbora) com batata cozida
	Salada	Alface, beterraba 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. Tremeços;
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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 8 - de 23 a 27 de fevereiro

Segunda-feira 23 de fevereiro	Sopa	Feijão encarnado e agrião
	Mediterrâneo	Hambúrguer (porco) no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Hambúrguer (quinoa) no forno com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de fevereiro	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Pescada cozida com batata, ovo e brócolos
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico (com batata, cogumelos, tomate) e brócolos cozidos
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)   Iogurte sólido
Quarta-feira 25 de fevereiro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de fevereiro	Sopa	Feijão verde e lentilhas
	Mediterrâneo	Salmão no forno com brócolos e batata cozida (com salsa)
	Vegetariano	Soja no forno com brócolos e batata cozida (com salsa)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de fevereiro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas no forno com massa <i>penne</i> cozida
	Vegetariano	Massada de legumes (com feijão-encarnado, pimentos, abóbora e massa <i>penne</i> )
	Salada	Alface, beterraba 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 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 1' - de 2 a 6 de março

Segunda-feira 2 de março	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, grão, creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de março	Sopa	Feijão manteiga e repolho
	Mediterrâneo	Stroganoff de peru com arroz branco
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com arroz branco
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de março	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Lulas em molho de tomate com ervilhas e batata cozida (com salsa)
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com abóbora, curgete) e batata cozida (com salsa)
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de março	Sopa	Couve coração e cenoura
	Mediterrâneo	Bifana estufada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa primavera (com feijão-manteiga, tomate, ananás e azeitona)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de março	Sopa	Grão e espinafres
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão e coentros servido com batata cozida
	Vegetariano	Seitan no forno com limão e coentros servido com batata cozida
	Salada	Alface, beterraba 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 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 2' - de 9 a 13 de março

Segunda-feira 9 de março	Sopa	Alho francês e cenoura
	Mediterrâneo	Massa no forno (massa macarronete, cebola, cenoura, cogumelos, ovo, queijo, pimento verde e tomate)
	Vegetariano	Massa no forno (massa macarronete, cebola, cenoura, cogumelos, lentilhas, creme de soja, pimento verde e tomate)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de março	Sopa	Feijão verde e lentilhas
	Mediterrâneo	Medalhões de pescada em cebolada com arroz de tomate
	Vegetariano	Seitan em cebolada com arroz de tomate
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de março	Sopa	Grão e couve lombarda
	Mediterrâneo	Hambúrguer (porco) no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Hambúrguer (quinoa) no forno com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de março	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Raia cozida com batata e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Salada de ervilhas (com batata, cogumelos, tomate) e feijão-verde cozido
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de março	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas com arroz de feijão-encarnado
	Vegetariano	Empadão de feijão-encarnado com legumes (pimentos e abóbora) e arroz
	Salada	Alface, pepino 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 3' - de 16 a 20 de março

Segunda-feira 16 de março	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Salada de atum com legumes (feijão-verde, cenoura, milho) e massa <i>fusilli</i> cozida
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes (feijão-verde, cenoura, milho) e massa <i>fusilli</i> cozida
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de março	Sopa	Feijão branco e nabiça
	Mediterrâneo	Almôndegas (de porco) estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Almôndegas (vegetarianas) estufadas com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de março	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Maruca no forno com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada de feijão (encarnado e rebentos de soja) com batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de março	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e lentilhas
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes estufados (tomate, curgete e cenoura)
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de março	Sopa	Grão e cenoura
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão, coentros e batata
	Vegetariano	Seitan no forno com limão, coentros e batata
	Salada	Alface, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)   Gelatina

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. Tremeços; 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 4' - de 23 a 27 de março

Segunda-feira 23 de março	Sopa	Feijão verde
	Mediterrâneo	Bife de frango panado com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de março	Sopa	Creme de cenoura e lentilhas
	Mediterrâneo	Lombos de pescada em molho de tomate com batata cozida
	Vegetariano	Legumes assados no forno (beringela, abóbora e curgete) com batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 25 de março	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Carne de vaca estufada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa primavera (com feijão manteiga, tomate, ananás e azeitonas)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de março	Sopa	Agrião e feijão manteiga
	Mediterrâneo	Salmão no forno com brócolos e batata cozida (com salsa)
	Vegetariano	Soja no forno com brócolos e batata cozida (com salsa)
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de março	Sopa	Repolho e grão
	Mediterrâneo	Espetada de peru grelhada com arroz de cenoura
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado com arroz de cenoura
	Salada	Alface, beterraba 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 5' - de 30 de março a 3 de abril

Segunda-feira 30 de março	Sopa	Grão e espinafres
	Mediterrâneo	Pizza <i>margherita</i>
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 31 de março	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Choco guisado com batata e ervilhas
	Vegetariano	Salada de ervilhas (com rebentos de soja, batata e brócolos)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 1 de abril	Sopa	Alho francês e cenoura
	Mediterrâneo	Chili de carne de porco (feijão encarnado, cenoura aos cubos e pimento) com arroz branco
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura e curgete aos cubos, pimento) com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	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 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025



## EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes  
Escola Básica das Naus | Ano Letivo 25/26

### Semana 6' - 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. 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; 3/12/2025

