



EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 13 a 17 de abril

Segunda-feira 13 de abril	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Pasteis de bacalhau 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 14 de abril	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 tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 15 de abril	Sopa	Creme de legumes (com batata doce)
	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 pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 16 de abril	Sopa	Feijão manteiga e repolho
	Mediterrâneo	<i>Stroganoff</i> de peru com arroz branco
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> de seitan com arroz branco
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 17 de abril	Sopa	Grão e espinafre
	Mediterrâneo	Salmão no forno com brócolos e batata cozida
	Vegetariano	Nacos de soja no forno com brócolos e batata cozida
	Salada	Alface, pepino e rúcula
	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 rija;
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; ____/____/____



EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 20 a 24 de abril

Segunda-feira 20 de abril	Sopa	Alho francês e cenoura
	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 21 de abril	Sopa	Feijão verde e lentilhas
	Mediterrâneo	Medalhões de pescada em cebolada gratinados com arroz de tomate
	Vegetariano	Seitan em cebolada gratinados (creme de soja) com arroz de tomate
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 22 de abril	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Carne de vaca estufada com massa espiral cozida
	Vegetariano	Massada de ervilhas (com massa espiral, cogumelos e alho-francês)
	Salada	Alface, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 23 de abril	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Raia cozida com batata, ovo e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado com batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 24 de abril	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, 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 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; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 27 de abril a 1 de maio

Segunda-feira 27 de abril	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de feijão encarnado, pimento e couve-flor com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 28 de abril	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Almôndegas (de porco) estufadas com arroz de cenoura e lentilhas
	Vegetariano	Almôndegas (vegetarianas) estufadas com arroz de cenoura e lentilhas
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 29 de abril	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Salada de bacalhau com grão, batata e ovo
	Vegetariano	Salada de grão com batata, feijão-verde e tomate
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 30 de abril	Sopa	Feijão branco e nabiça
	Mediterrâneo	Espetadas de peru grelhadas com batata frita
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (tomate, curgete e cenoura) com batata frita
	Salada	Alface, pepino e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 1 de maio	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO - DIA DO TRABALHADOR
	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. 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; ____/____/____



EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 4 a 8 de maio

Segunda-feira 4 de maio	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Massa no forno (massa macarronete, cebola, cenoura, cogumelos, ervilhas, queijo, pimento amarelo e tomate)
	Vegetariano	Massa no forno (massa macarronete, cebola, cenoura, cogumelos, ervilhas, creme de soja, pimento amarelo e tomate)
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 5 de maio	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Empadão de feijão-encarnado, brócolos, abóbora e arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 6 de maio	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrâneo	Atum de cebolada com batatas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com cenoura, curgete) e batatas e brócolos cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 7 de maio	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Carne de porco assada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Legumes (alho-francês, pimentos, grão-de-bico) assados com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 8 de maio	Sopa	Grão e abóbora
	Mediterrâneo	Perca no forno com limão, coentros e arroz de tomate
	Vegetariano	Seitan no forno com limão, coentros e arroz de tomate
	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 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. 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; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 11 a 15 de maio

Segunda-feira 11 de maio	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Douradinhos (barrinhas de pescada) 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 12 de maio	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Bife de peru estufado com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massada vegetariana (grão, esparguete, couve lombarda e abóbora)
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 13 de maio	Sopa	Nabiça e feijão-branco
	Mediterrâneo	Cavala cozida com brócolos e batata cozida (com alho e azeite)
	Vegetariano	Nacos de soja no forno com brócolos e batata cozida (com alho e azeite)
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 14 de maio	Sopa	Couve coração
	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, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 15 de maio	Sopa	Creme de legumes e lentilhas
	Mediterrâneo	Salada de polvo com batata cozida e ovo
	Vegetariano	Cubos de tofu em molho de tomate com batata cozida
	Salada	Alface, pepino e rúcula
	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 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 Coordenadora de Escola Maria Paula Pedroso; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 18 a 22 de maio

Segunda-feira 18 de maio	Sopa	Alho francês e cenoura
	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 19 de maio	Sopa	Feijão manteiga e repolho
	Mediterrâneo	Lombos de pescada em cebolada com batata cozida
	Vegetariano	Seitan em cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 20 de maio	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas com arroz cenoura
	Vegetariano	Legumes (alho-francês, pimentos e lentilhas) assados com arroz de cenoura
	Salada	Alface, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 21 de maio	Sopa	Grão e abóbora
	Mediterrâneo	Bacalhau à brás
	Vegetariano	Tofu com batata, cenoura e creme de soja
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 22 de maio	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Tirinhas de peru estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de legumes (feijão-verde, ervilhas e milho) com arroz branco
	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 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. 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; ____/____/____



EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 25 a 29 de maio

Segunda-feira 25 de maio	Sopa	Creme de legumes (com batata doce)
	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 tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 26 de maio	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Frango estufado com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura, curgete) e arroz
	Salada	Alface, pepino e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 27 de maio	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Salmão no forno com brócolos e batata cozida (com salsa)
	Vegetariano	Bife de tofu grelhado com brócolos e batata cozida (com salsa)
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 28 de maio	Sopa	Feijão verde
	Mediterrâneo	Bolonhesa de carne (porco) com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de grão-de-bico, pimento e couve-flor com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 29 de maio	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Medalhões de pescada molho de tomate com batata cozida
	Vegetariano	Legumes assados no forno (lentilhas, beringela, abóbora e curgete) com batata cozida
	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 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. 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; ____/____/____



EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 1 a 5 de junho

Segunda-feira 1 de junho	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	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, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Gelatina
Terça-feira 2 de junho	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Espetada de peru grelhada com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura, curgete) e arroz
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 3 de junho	Sopa	Feijão-branco e nabiça
	Mediterrâneo	Lombos de perca de cebolada com batatas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batatas e brócolos cozidos
	Salada	Alface, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 4 de junho	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO - CORPO DE DEUS
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 5 de junho	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Carne de vitela estufada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massada de legumes (com feijão-encarnado, pimentos, abóbora e massa esparguete)
	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 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; ____/____/____



EMENTA ESCOLAR

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

Semana de 8 a 12 de junho

Segunda-feira 8 de junho	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de grão-de-bico, pimento e couve-flor com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 9 de junho	Sopa	Couve coração e cenoura
	Mediterrâneo	Bifes de frango panados com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Croquetes vegetarianos com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 10 de junho	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	FERIADO - DIA DE PORTUGAL
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 11 de junho	Sopa	Creme de legumes e lentilhas
	Mediterrâneo	Lombos de pescada em cebolada com batata cozida
	Vegetariano	Seitan em cebolada com batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 12 de junho	Sopa	Grão e espinafres
	Mediterrâneo	Pizza <i>margherita</i>
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Salada	Alface, pepino e rúcula
	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. 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; ____/____/____