



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 14 a 18 de setembro

Segunda-feira 14 de setembro	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 15 de setembro	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Febras de porco de cebolada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão manteiga, tomate, ananás e azeitona)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 16 de setembro	Sopa	Creme de legumes (com batata doce)
	Mediterrâneo	Salada de paloco (em migas com grão-de-bico, batata, cenoura e ovo cozido)
	Vegetariano	Mistura de legumes (com grão-de-bico, batata, cenoura e curgete)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 17 de setembro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Tirinhas de frango estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com milho, feijão-verde) e arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 18 de setembro	Sopa	Grão e espinafres
	Mediterrâneo	Lombo de perca à lagareiro com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu à lagareiro com batata e brócolos cozidos
	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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 21 a 25 de setembro

Segunda-feira 21 de setembro	Sopa	Feijão-manteiga e repolho
	Mediterrâneo	Hambúrguer de porco no forno com arroz branco
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 22 de setembro	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de grão (com pimento, couve-flor) e massa esparguete cozida
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 23 de setembro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com tomate, curgete) e arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 24 de setembro	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Filetes de abrótea (com crosta de pão ralado e ervas aromáticas), batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Nacos de soja (com crosta de pão ralado e ervas aromáticas), batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 25 de setembro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Massa de legumes cremosa (massa macarronete, ervilhas, milho, cogumelos, cenoura, natas)
	Vegetariano	Massa de legumes cremosa (massa macarronete, ervilhas, milho, cogumelos, cenoura, creme soja)
	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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027



Semana de 28 de setembro a 2 de outubro

Segunda-feira 28 de setembro	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Bacalhau à brás (com migas de bacalhau, ovo, batata palha, salsa e azeitona)
	Vegetariano	Legumes à brás (com alho-francês, cenoura, feijão-frade, creme soja, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 29 de setembro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Chili de carne (de vaca com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Vegetariano	Chili vegetariano (com feijão-encarnado, curgete, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 30 de setembro	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Lombo de pescada (com cebola) no forno com batata cozida
	Vegetariano	Legumes assados no forno (lentilhas, beringela e abóbora) com batata cozida
	Salada	Alface, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 1 de outubro	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Mediterrâneo	Bifes de frango estufados com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massada vegetariana (com grão-de-bico, massa esparguete, couve lombarda e cenoura)
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 2 de outubro	Sopa	Feijão-branco e nabiça
	Mediterrâneo	Solha no forno com batata cozida (com alho e azeite) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan no forno com batata cozida (com alho e azeite) e brócolos cozidos
	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 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: _____; ____/____/____



Lagos
CIDADE
EDUCADORA



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 5 a 9 de outubro

Segunda-feira 5 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	Implantação da República
	Sobremesa	
Terça-feira 6 de outubro	Sopa	Feijão-verde e lentilhas
	Mediterrâneo	Almondegas de porco com arroz branco
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 7 de outubro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Salmão gratinado (salmão lascado, massa macarronete, pimento, milho e natas)
	Vegetariano	Feijão encarnado gratinado (com massa macarronete, pimento, milho e creme de soja)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 8 de outubro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas e massa espiral com ervilhas
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura, beringela) e massa espiral cozida
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 9 de outubro	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrâneo	Salada de atum (de conserva, batata, grão-de-bico, ovo cozido) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada quente de grão-de-bico (com batata, abóbora, curgete) e brócolos cozidos
	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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 12 a 16 de outubro

Segunda-feira 12 de outubro	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 13 de outubro	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Tirinhas de peru de cebolada com massa macarronete cozida
	Vegetariano	Ervilhas de cebolada (com milho, feijão-verde) e massa macarronete cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 14 de outubro	Sopa	Creme de legumes (com batata doce)
	Mediterrâneo	Pescada à gomes de sá (com pescada, batata, ovo, azeitonas) e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Estufado de legumes (lentilhas, beringela abóbora, batata, azeitonas) e feijão-verde cozido
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 15 de outubro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Carne de porco assada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Legumes (alho-francês, cenoura, grão) assados com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 16 de outubro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Chili (de soja com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Vegetariano	Chili (de soja com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

Dia Mundial da
Alimentação

A refeição é acompanhada por pão de mistura e água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: **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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 19 a 23 de outubro

Segunda-feira 19 de outubro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 20 de outubro	Sopa	Feijão verde e grão
	Mediterrâneo	Lombos de perca com limão e coentros acompanhado de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan com limão e coentros acompanhado de batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 21 de outubro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	<i>Stroganoff</i> de frango (bife) com arroz branco
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> de legumes (lentilhas, alho-francês, cogumelos e creme soja) com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 22 de outubro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Estufado de atum em molho de tomate com puré de batata
	Vegetariano	Empadão de feijão encarnado, pimento e cenoura com puré de batata
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 23 de outubro	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Mediterrâneo	Perna de peru no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa vegetariana (com grão, couve lombarda, abóbora) e massa espaguete 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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 26 a 30 de outubro

Segunda-feira 26 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Pausa Letiva
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-feira 27 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado Dia do Município
	Salada	
	Sobremesa	
Quarta-feira 28 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Pausa Letiva
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 29 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Pausa Letiva
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 30 de outubro	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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027



Semana de 2 a 6 de novembro

Segunda-feira 2 de novembro	Sopa	Feijão-verde e vermelho
	Mediterrâneo	Almondegas de porco com arroz branco
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de novembro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Salmão gratinado (salmão lascado, massa macarronete, pimento, milho e natas)
	Vegetariano	Feijão encarnado gratinado (com massa macarronete, pimento, milho e creme de soja)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 4 de novembro	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com tomate, curgete) e arroz de cenoura
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de novembro	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Filetes de abrótea (com crosta de pão ralado e ervas aromáticas), batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Nacos de soja (com crosta de pão ralado e ervas aromáticas), batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de novembro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas e massa esparguete com ervilhas
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura, beringela) e massa esparguete cozida
	Salada	Alface, couve-roxa 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 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: _____; ____/____/____



Lagos
CIDADE
EDUCADORA



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 9 a 13 de novembro

Segunda-feira 9 de novembro	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Filetes de pescada panados com arroz de tomate
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de novembro	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Febras de porco de cebolada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão manteiga, tomate, ananás e azeitona)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de novembro	Sopa	Creme de legumes (com batata doce)
	Mediterrâneo	Salada de paloco (em migas com grão-de-bico, batata, cenoura e ovo cozido)
	Vegetariano	Mistura de legumes (com grão-de-bico, batata, cenoura e curgete)
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de novembro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	Tirinhas de frango estufadas com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com milho, feijão-verde) e arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de novembro	Sopa	Grão e espinafres
	Mediterrâneo	Lombo de perca à lagareiro com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu à lagareiro com batata e brócolos cozidos
	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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027



Semana de 16 a 20 de novembro

Segunda-feira 16 de novembro	Sopa	Feijão-manteiga e repolho
	Mediterrâneo	Hambúrguer de porco no forno com arroz branco
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 17 de novembro	Sopa	Feijão-verde
	Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de grão (com pimento, couve-flor) e massa esparguete cozida
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de novembro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura
	Vegetariano	Estufado de lentilhas (com tomate, curgete) e arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de novembro	Sopa	Creme de cenoura
	Mediterrâneo	Filetes de abrótea (com crosta de pão ralado e ervas aromáticas), batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Nacos de soja (com crosta de pão ralado e ervas aromáticas), batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 20 de novembro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Massa de legumes cremosa (massa macarronete, ervilhas, milho, cogumelos, cenoura, natas)
	Vegetariano	Massa de legumes cremosa (massa macarronete, ervilhas, milho, cogumelos, cenoura, creme soja)
	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 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: _____; ____/____/____



Lagos
CIDADE
EDUCADORA



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027



Semana de 23 a 27 de novembro

Segunda-feira 23 de novembro	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Bacalhau à brás (com migas de bacalhau, ovo, batata palha, salsa e azeitona)
	Vegetariano	Legumes à brás (com alho-francês, cenoura, feijão-frade, creme soja, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de novembro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Chili de carne (de vaca com feijão-encarnado, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Vegetariano	Chili vegetariano (com feijão-encarnado, curgete, pimento verde e cenoura) com arroz branco
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 25 de novembro	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrâneo	Lombo de pescada (com cebola) no forno com batata cozida
	Vegetariano	Legumes assados no forno (lentilhas, beringela e abóbora) com batata cozida
	Salada	Alface, tomate e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 26 de novembro	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Mediterrâneo	Bifes de frango estufados com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massada vegetariana (com grão-de-bico, massa esparguete, couve lombarda e cenoura)
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 27 de novembro	Sopa	Feijão-branco e nabiça
	Mediterrâneo	Solha no forno com batata cozida (com alho e azeite) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan no forno com batata cozida (com alho e azeite) e brócolos cozidos
	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 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: _____; ____/____/____



Lagos
CIDADE
EDUCADORA



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro

Segunda-feira 30 de novembro	Sopa	Feijão-verde e lentilhas
	Mediterrâneo	Almondegas de porco com arroz branco
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com arroz branco
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 1 de dezembro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	Restauração da Independência
	Sobremesa	
Quarta-feira 2 de dezembro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Salmão gratinado (salmão lascado, massa macarronete, pimento, milho e natas)
	Vegetariano	Feijão encarnado gratinado (com massa macarronete, pimento, milho e creme de soja)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 3 de dezembro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Pernas de frango assadas, massa espiral com ervilhas
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (com cenoura, beringela) e massa espiral cozida
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 4 de dezembro	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrâneo	Salada de atum (de conserva, batata, grão-de-bico, ovo cozido) e brócolos cozidos
	Vegetariano	Salada quente de grão-de-bico (com batata, abóbora, curgete) e brócolos cozidos
	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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 7 a 11 de dezembro

Segunda-feira 7 de dezembro	Sopa	Ervilhas
	Mediterrâneo	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de tomate
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 8 de dezembro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	Imaculada Conceição
	Sobremesa	
Quarta-feira 9 de dezembro	Sopa	Nabiça
	Mediterrâneo	Tirinhas de peru de cebolada com massa macarronete cozida
	Vegetariano	Ervilhas de cebolada (com milho, feijão-verde) e massa macarronete cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 10 de dezembro	Sopa	Creme de legumes (com batata doce)
	Mediterrâneo	Pescada à gomes de sá (com pescada, batata, ovo, azeitonas) e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Estufado de legumes (lentilhas, beringela abóbora, batata, azeitonas) e feijão-verde cozido
	Salada	Alface, cenoura e rúcula
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 11 de dezembro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Carne de porco assada com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Legumes (alho-francês, cenoura, grão) assados com massa esparguete cozida
	Salada	Alface, couve-roxa 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 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: _____; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Básica das Naus
Ano Letivo 2026/2027

Semana de 14 a 18 de dezembro

Segunda-feira 14 de dezembro	Sopa	Repolho
	Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de ervilhas
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 15 de dezembro	Sopa	Feijão verde e grão
	Mediterrâneo	Lombos de perca com limão e coentros acompanhado de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan com limão e coentros acompanhado de batata e brócolos cozidos
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 16 de dezembro	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Mediterrâneo	Perna de peru no forno com massa esparguete cozida
	Vegetariano	Massa vegetariana (com grão, couve lombarda, abóbora) e massa espaguete cozida
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 17 de dezembro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Estufado de atum em molho de tomate com puré de batata
	Vegetariano	Empadão de feijão encarnado, pimento e cenoura com puré de batata
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 18 de dezembro	Sopa	Caldo verde (sem enchidos)
	Mediterrâneo	<i>Stroganoff</i> de frango (bife) com arroz branco
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> de legumes (lentilhas, alho-francês, cogumelos e creme soja) 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 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: _____; ____/____/____

