



EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes

Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 26/27

14 a 18 de setembro

Segunda-feira 14 de setembro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-feira 15 de setembro	Sopa	Alho francês com cenoura
	Mediterrâneo	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete polvilhado com manjeriço)
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete polvilhado com manjeriço)
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 16 de setembro	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	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 17 de setembro	Sopa	Creme de curgete e couve-flor
	Mediterrâneo	Filetes de solha no forno com molho de limão servido com batata cozida ensalsada
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (cenoura e cogumelos) com batata cozida ensalsada
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 18 de setembro	Sopa	Juliana (couve coração)
	Mediterrâneo	Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz
	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 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 26/27

21 a 25 de setembro

Segunda-feira 21 de setembro	Sopa	Abóbora com hortelã
	Mediterrâneo	Hambúrguer de aves (frango e 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 22 de setembro	Sopa	Feijão-frade com nabiça
	Mediterrâneo	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, couve branca e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 23 de setembro	Sopa	Creme de brócolos e batata-doce
	Mediterrâneo	Perninhas de frango à italiana e massa macarronete
	Vegetariano	Legumes mediterrânicos assados (feijão vermelho, couve-flor, curgete, tomate, cebola e tomilho) com massa macarronete
	Salada	Beterraba, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 24 de setembro	Sopa	Curgete com espinafres
	Mediterrâneo	Filetes de perca estufados com legumes (tomate e alho francês) e arroz
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e arroz
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) logurte sólido
Sexta-feira 25 de setembro	Sopa	Couve branca
	Mediterrâneo	Jardineira de carne de porco aos cubos (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura e feijão-verde)
	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. 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 26/27

28 de setembro a 2 de outubro

Segunda-feira 28 de setembro	Sopa	Couve lombarda
	Mediterrâneo	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	Vegetariano	Empadão de arroz, cogumelos e ervilhas (com tomate)
	Salada	Cenoura, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 29 de setembro	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 30 de setembro	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 1 de outubro	Sopa	Couve portuguesa e feijão branco
	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 2 de outubro	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, 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 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 26/27

5 a 9 de outubro

Segunda-feira 5 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	Implatação da República
	Sobremesa	
Terça-feira 6 de outubro	Sopa	Feijão manteiga com couve lombarda
	Mediterrâneo	Massa macarronete gratinada com ovo (cenoura, curgete, brócolos e queijo)
	Vegetariano	Massa macarronete gratinada com tofu (cenoura, curgete, brócolos e creme de soja)
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 7 de outubro	Sopa	Creme de couve-flor
	Mediterrâneo	Feijoada de choco com arroz branco
	Vegetariano	Estufado de feijão (tomate e alho francês) com arroz
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 8 de outubro	Sopa	Curgete com feijão-verde
	Mediterrâneo	Frango assado no forno servido com massa esparguete
	Vegetariano	Soja estufada com tomate e cenoura com massa esparguete
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 9 de outubro	Sopa	Creme de abóbora e brócolos
	Mediterrâneo	Lombo de pescada (com beringela, curgete, abóbora e pão ralado) e batata cozida
	Vegetariano	Ervilhas (com beringela, curgete, abóbora e pão ralado) e batata cozida
	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 26/27

12 a 16 de outubro

Segunda-feira 12 de outubro	Sopa	Creme de lentilhas
	Mediterrâneo	Tirinhas de pota no forno 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 13 de outubro	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Rancho de frango estufado (grão-de-bico, couve lombarda e curgete) com massa macarronete
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (couve lombarda e curgete) com massa macarronete
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 14 de outubro	Sopa	Cenoura
	Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno servido com batata ensalsada, brócolos e couve-flor
	Vegetariano	Salada de feijão manteiga (com batata ensalsada, brócolos e couve-flor)
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Maça assada
Quinta-feira 15 de outubro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Almondegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com massa esparguete
	Vegetariano	Estufado de ervilhas e abóbora servido com massa esparguete
	Salada	Alface, couve branca e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 16 de outubro	Sopa	Creme de alho francês e nabo
	Mediterrâneo	Chili de soja (com soja, feijão encarnado, pimento e cenoura) com arroz
	Vegetariano	Chili de soja (com soja, feijão encarnado, pimento e cenoura) com arroz
	Salada	Alface, beterraba, tomate
	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 contém glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos; 4. Peixe; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite; 8. Frutos de casca rija;
9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos; 13. Tremoços; 14. Moluscos.

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

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

Verificado e Aprovado pela Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes

Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 26/27

19 a 23 de outubro

Segunda-feira 19 de outubro	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 nabo
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 20 de outubro	Sopa	Creme de 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 21 de outubro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado (grão, abóbora e alho-francês) com arroz
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (abóbora e alho-francês) com arroz
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 22 de outubro	Sopa	Alface
	Mediterrâneo	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau refogado, batata, ovo cozido, azeitonas e salsa)
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu salteado, molho de soja, pimentão doce, batata, azeitonas e salsa)
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 23 de outubro	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 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 26/27

26 a 30 de outubro

Segunda-feira 26 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
Terça-feira 27 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	Dia do Município
	Sobremesa	
Quarta-feira 28 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
Quinta-feira 29 de outubro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	
	Salada	
	Sobremesa	
Sexta-feira 30 de outubro	Sopa	
	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 Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes
Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 26/27

2 a 6 de novembro

Segunda-feira 2 de novembro	Sopa	Couve coração e grão
	Mediterrâneo	Massa macarronete gratinada com ovo (cenoura, curgete, brócolos e queijo)
	Vegetariano	Massa macarronete gratinada com tofu (cenoura, curgete, brócolos e creme de soja)
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 3 de novembro	Sopa	Nabiças
	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 4 de novembro	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrâneo	Estufado de frango aos cubos (massa espiral, espinafre e abóbora)
	Vegetariano	Estufado de grão-de-bico (massa espiral, espinafre e abóbora)
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 5 de novembro	Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde
	Mediterrâneo	Filete de pescada no forno com molho de limão e oregãos servido com batata cozida
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas e couve-flor (creme de soja) aromatizado com oregãos e batata cozida
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 6 de novembro	Sopa	Nabo com espinafre
	Mediterrâneo	Espetadas de peru no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão vermelho e salsa com arroz de cenoura
	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 26/27

9 a 13 de novembro

Segunda-feira 9 de novembro	Sopa	Alho francês com cenoura
	Mediterrâneo	Atum à bolonhesa (atum estufado em molho de tomate e massa esparguete) polvilhado com manjeriço
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas em molho de tomate e massa esparguete) polvilhado com manjeriço
	Salada	Alface, beterraba e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 10 de novembro	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	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 11 de novembro	Sopa	Creme de curgete e couve-flor
	Mediterrâneo	Filetes de solha no forno com molho de limão servido com batata cozida ensalsada
	Vegetariano	Estufado de ervilhas (cenoura e cogumelos) com batata cozida ensalsada
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 12 de novembro	Sopa	Juliana (couve lombarda)
	Mediterrâneo	Chili de carne de vaca (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, cenoura aos cubos e curgete) com arroz
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 13 de novembro	Sopa	Grão-de-bico e cenoura
	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 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 Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes

Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 26/27

16 a 20 de novembro

Segunda-feira 16 de novembro	Sopa	Abóbora com hortelã
	Mediterrâneo	Hambúrguer de aves (frango e 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 17 de novembro	Sopa	Feijão-frade com nabiça
	Mediterrâneo	Bacalhau à Brás (ovo, batata palha, salsa e azeitonas)
	Vegetariano	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, creme de soja, batata palha, salsa e azeitonas)
	Salada	Alface, couve branca e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quarta-feira 18 de novembro	Sopa	Creme de brócolos e batata-doce
	Mediterrâneo	Perninhas de frango à italiana e massa macarronete
	Vegetariano	Legumes mediterrânicos assados (feijão vermelho, couve-flor, curgete, tomate, cebola e tomilho) com massa macarronete
	Salada	Beterraba, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 19 de novembro	Sopa	Curgete com espinafres
	Mediterrâneo	Filetes de perca estufados com legumes (tomate e alho francês) e arroz
	Vegetariano	Soja estufada com legumes (alho francês e tomate) e arroz
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) logurte sólido
Sexta-feira 20 de novembro	Sopa	Couve branca
	Mediterrâneo	Jardineira de carne de porco aos cubos (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas (batata, cenoura e feijão-verde)
	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. 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 26/27

23 a 27 de novembro

Segunda-feira 23 de novembro	Sopa	Couve lombarda
	Mediterrâneo	Empadão de arroz e atum (com tomate)
	Vegetariano	Empadão de arroz, cogumelos e ervilhas (com tomate)
	Salada	Cenoura, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Terça-feira 24 de novembro	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 25 de novembro	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 26 de novembro	Sopa	Couve portuguesa e feijão branco
	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 27 de novembro	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, 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 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 Adjunta da Direção Sónia Guerreiro; ____/____/____





EMENTA ESCOLAR

Agrupamento de Escolas Gil Eanes

Escola Secundária Gil Eanes | Ano Letivo 26/27

30 de novembro a 4 de dezembro

Segunda-feira 30 de novembro	Sopa	Feijão manteiga com couve lombarda
	Mediterrâneo	Massa macarronete gratinada com ovo (cenoura, curgete, brócolos e queijo)
	Vegetariano	Massa macarronete gratinada com tofu (cenoura, curgete, brócolos e creme de soja)
	Salada	Alface, beterraba e milho
	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	Curgete com feijão-verde
	Mediterrâneo	Frango assado no forno servido com massa esparguete
	Vegetariano	Soja estufada com tomate e cenoura com massa esparguete
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 3 de dezembro	Sopa	Creme de abóbora e brócolos
	Mediterrâneo	Lombo de pescada (com beringela, curgete, abóbora e pão ralado) e batata cozida
	Vegetariano	Ervilhas (com beringela, curgete, abóbora e pão ralado) e batata cozida
	Salada	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 4 de dezembro	Sopa	Couve coração
	Mediterrâneo	Peru estufado com açafrão e arroz de lentilhas
	Vegetariano	Lentilhas com açafrão e cenoura com arroz
	Salada	Cenoura, nabo 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 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 26/27

7 a 11 de dezembro

Segunda-feira 7 de dezembro	Sopa	Creme de lentilhas
	Mediterrâneo	Tirinhas de pota no forno 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 8 de dezembro	Sopa	
	Mediterrâneo	
	Vegetariano	Feriado
	Salada	Imaculado Conceição
	Sobremesa	
Quarta-feira 9 de dezembro	Sopa	Cenoura
	Mediterrâneo	Filetes de pescada no forno servido com batata ensalsada, brócolos e couve-flor
	Vegetariano	Salada de feijão manteiga (com batata ensalsada, brócolos e couve-flor)
	Salada	Tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) Maça assada
Quinta-feira 10 de dezembro	Sopa	Espinafres
	Mediterrâneo	Almondegas de aves (frango e peru) em molho de tomate com arroz
	Vegetariano	Estufado de ervilhas e abóbora servido com arroz
	Salada	Alface, couve branca e milho
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 11 de dezembro	Sopa	Creme de alho francês e nabo
	Mediterrâneo	Massada de peixe (abrótea, massa cotovelinho e tomate)
	Vegetariano	Massada vegetariana (massa cotovelinho, feijão vermelho, cogumelos e tomate)
	Salada	Alface, beterraba, cenoura
	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 26/27

14 a 18 de dezembro

Segunda-feira 14 de dezembro	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 15 de dezembro	Sopa	Creme de 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 16 de dezembro	Sopa	Agrião
	Mediterrâneo	Bife de frango estufado (grão, abóbora e alho-francês) com arroz
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com legumes (abóbora e alho-francês) com arroz
	Salada	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Quinta-feira 17 de dezembro	Sopa	Alface
	Mediterrâneo	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau refogado, batata, ovo cozido, azeitonas e salsa)
	Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (tofu salteado, molho de soja, pimentão doce, batata, azeitonas e salsa)
	Salada	Cenoura, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Sexta-feira 18 de dezembro	Sopa	Creme de curgete e batata-doce
	Mediterrâneo	Pizza marguerita (com tomate, queijo e azeitona)
	Vegetariano	Pizza marguerita (com tomate, queijo e azeitona)
	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 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; ____/____/____