EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO 2026 - 2027

município BENAVENTE

02/11 a 06/11

Segunda-Feira	Sopa	Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Mediterrânico	Bacalhau à Brás
	Veggie	Salsichas à Brás
	CoMtradição	Rissóis de camarão com arroz de feijão
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor
	Mediterrânico	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)
	Veggie	Rancho à Portuguesa com soja (soja granulada, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete)
	CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer de aves, queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Creme de brócolos
	Mediterrânico	Filete de dourada no forno com arroz de coentros
	Veggie	Tofu no forno com arroz de coentros
	CoMtradição	Baguete com omelete de queijo, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de nabo
	Mediterrânico	Carne de porco à Portuguesa
	Veggie	Seitan à Portuguesa
	CoMtradição	Bifana em bolo do caco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Mediterrânico	Bolonhesa de cavala com esparguete tricolor
	Veggie	Bolonhesa de lentilhas com esparguete tricolor
	CoMtradição	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido, azeitonas, milho, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO 2026 - 2027

09/11 a 13/11

Segunda-Feira	Sopa	Nabiças
	Mediterrânico	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete
	Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete
	CoMtradição	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre com esparguete
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Mediterrânico	Pescada lascada com saladinha de batata, ovo cozido e brócolos
	Veggie	Lasanha de cogumelos
	CoMtradição	Salada de fusilli tricolor com atum, ovo cozido, alface, tomate, cenoura, milho e molho de iogurte
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Castanhas
	Mediterrânico	Coxas de frango no forno com molho de limão e arroz de castanhas
	Veggie	Tofu de tomatada com arroz de castanhas
	CoMtradição	*Tagliatelle* com castanhas e bacon
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Arroz-doce & fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas
	Mediterrânico	Massa penne com atum gratinada
	Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, couve branca e cogumelos) e massa penne
	CoMtradição	Baguete com pasta de delícias do mar, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com couve-flor
	Mediterrânico	Cubinhos de porco guisados com cenoura, ervilhas e arroz branco
	Veggie	Feijoada de legumes com arroz branco
	CoMtradição	Arroz Primavera (ervilhas, cenoura e milho) com cubos de frango, ovo mexido e molho de soja
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO 2026 - 2027

16/11 a 20/11

Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura e curgete
	Mediterrânico	Tiras de pota panadas com arroz de tomate
	Veggie	Tofu à Brás
	CoMtradição	*Raviolli* de quatro queijos com molho de cogumelos
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Mediterrânico	Cubos de frango salteados com cogumelos e fusilli tricolor
	Veggie	*One pot* de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor
	CoMtradição	Baguete com bife de frango, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde
	Mediterrânico	Lombos de salmão no forno com laranja, mel e arroz branco
	Veggie	Salsichas vegetarianas enroladas em couve com arroz branco
	CoMtradição	*Tagliatelle* com frutos do mar (argolas de pota, delícias do mar e miolo de camarão) e molho de tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	INTERRUPÇÃO LETIVA
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Sexta-Feira	Sopa	
	Mediterrânico	
	Veggie	INTERRUPÇÃO LETIVA
	CoMtradição	
	Hortícolas	
	Sobremesa	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

EMENTA ESCOLAR

ANO LETIVO 2026 - 2027

município BENAVENTE

23/11 a 27/11

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Mediterrânico	Empadão de carne de vaca com arroz de cenoura
	Veggie	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura
	CoMtradição	Pão de sementes com hambúrguer vegetariano, alface e tomate
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de curgete
	Mediterrânico	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido
	Veggie	Tofu com natas
	CoMtradição	*Tortellini* de ricota e espinafres
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Mediterrânico	Coxa de peru assada com laranja e fusilli tricolor
	Veggie	*One pot* de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor
	CoMtradição	*Bowl* com cubos de frango salteados, ovo cozido, ananás, milho e molho de soja com fusilli tricolor
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Mediterrânico	Lombinhos de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas
	Veggie	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz branco
	CoMtradição	Caril de pota e arroz branco
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-Feira	Sopa	Creme de nabo e cenoura
	Mediterrânico	Pica-pau Ribatejano com batata assada
	Veggie	Rojões de soja à Portuguesa
	CoMtradição	Gratinado de frango com batata
	Hortícolas	Buffet de salada (alface, tomate, cenoura, pepino e/ou beterraba)
	Sobremesa	Fruta da época

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.