



DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES - DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferrelras – Cód. 145026
Sede: Escola Básica de Ferrelras - Cód. 344898



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

EB de Paderne, EB de Ferrelras, II de Ferrelras, II de Vale Serves, EB Prof.ª Diamantina Negrão, EB de Brejos, EB de Fontainhas, EB de Olhos de Água, EB de Vale Carro, II de Vale Carro

Ementa

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Segunda-feira



21/04/2025

FÉRIAS

Terça-feira

22/04/2025

Sopa: Espinafres

Prato: Bifinhos de frango estufados com cogumelos e arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Stroganoff de seitan com cogumelos e arroz de ervilhas

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Laranja, maçã e Kiwi

Quarta-feira

23/04/2025

Sopa: Juliana

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com esparguete

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Banana, maçã e uvas

Quinta-feira

24/04/2025

Sopa: Feijão com couve

Prato: Jardineira de porco com batata

Prato vegetariano: Jardineira vegetariana com batata doce

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, laranja e banana

Sexta-feira

25/04/2025



Handwritten signature and date 17/3/25

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferreiras - Cód. 145026
Sede: Escola Básica de Ferreiras - Cód. 344898



EDUCAÇÃO, CÉNCIA
E INOVAÇÃO

EB de Padernu, EB de Ferreiras, JI de Ferreiras, JI de Vale Serves, EB Prof.ª Diamantina Negrão, EB de Brejos, EB de Fontainhas, EB de Olhos de Água, EB de Vale Carro, JI de Vale Carro

Ementa

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Segunda-feira



Sopa: Creme de cenoura

Prato: Almôndegas com esparguete

Prato vegetariano: Esparguete salteada com cogumelos e salsichas vegetarianas

Salada: Alface, beterraba e pepino

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

Terça-feira

29/04/2025

Sopa: Agrião

Prato: Empadão de atum

Prato vegetariano: Empadão de legumes e soja

Salada: Alface, tomate e pepino

Sobremesa: Maçã, laranja e abacaxi

Quarta-feira

30/04/2025

Sopa: Feijão com couve

Prato: Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Legumes assados no forno com seitan e massa fusilli

Salada: Alface, tomate e couve roxa

Sobremesa: Banana, laranja e morangos

Quinta-feira

01/05/2025



Sexta-feira

02/05/2025

Sopa: Alface

Prato: Rancho com massa penne

Prato vegetariano: Rancho da horta com massa penne

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Banana, maçã e fruta cozida

Ass. Feij. 3
17/3/25

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES - DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferreiras - Cód. 145026
Sede: Escola Básica de Ferreiras - Cód. 344898



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

EB de Padome, EB de Ferreiras, JI de Ferreiras, JI de Vale Serves, EB Prof.ª Dianantina Negrão, EB de Brejos, EB de Fontainhas, EB de Olhos de Água, EB de Vale Cano, JI de Vale Carro

Ementa

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Segunda-feira

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Salsichas frescas com batata frita

Prato vegetariano: Salsichas vegetarianas com batata frita

Salada: Macedónia de legumes

Sobremesa: Maçã, laranja e Banana

Terça-feira

Sopa: Legumes

Prato: Calamares com arroz de ervilhas

Prato vegetariano: Stroganoff de seitan com arroz de ervilhas

Salada: Tomate, alface e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e pêssego

Quarta-feira

Sopa: Feijão com couve e massa cotovelinho

Prato: Lasanha de carne

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas

Salada: Tomate, couce roxa e cenoura

Sobremesa: Banana e panacotta

Quinta-feira

Sopa: Caldo verde

Prato: Bacalhau à brás

Prato vegetariano: Legumes à brás

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Laranja, banana e abacaxi

Sexta-feira

Sopa: Creme de alho francês

Prato: Empadão de carne gratinado

Prato vegetariano: Empadão de legumes e soja

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã e Pudim Flan

17/3/25



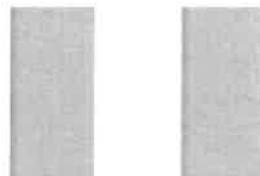
05/05/2025



06/05/2025



07/05/2025



08/05/2025



09/05/2025



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Segunda-feira

12/05/2025

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Filete de pescada no forno com puré de batata

Prato vegetariano: Fervas guisadas

Salada: Cenoura, feijão verde e couve-flor cozida

Sobremesa: Maçã, laranja e banana

Terça-feira

13/05/2025

Sopa: Espinafres

Prato: Esparguete à bolonhesa

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com esparguete

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, laranja e melão

Quarta-feira

14/05/2025

Sopa: Nabêça

Prato: Dourada grelhada com batata cozida

Prato vegetariano: Guisado de grão com legumes

Salada: Macedónia e legumes

Sobremesa: Maçã, banana e gelatina

Quinta-feira

15/05/2025

Sopa: Feijão verde

Prato: Rojões estufados com arroz branco

Prato vegetariano: Arroz de lentilhas e espinafres

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Maçã, laranja e nectarina

Sexta-feira

16/05/2025

Sopa: Canja

Prato: Salada russa de atum, com feijão frade e cenoura

Prato vegetariano: Salada de feijão frade com batata e cenoura / Sopa de legumes

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Banana, maçã e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

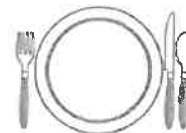


Ementa

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Segunda-feira

19/05/2025



Sopa: Creme de legumes

Prato: Strogonoff de frango com massa fassilli salteada

Prato vegetariano: Tofu de tomata com massafassilli

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Maçã, abacaxi e banana

Terça-feira

20/05/2025

Sopa: Lentilhas

Prato: Calamares com arroz de feijão

Prato vegetariano: Chili com feijão, milho, soja e arroz

Salada: Alface, pepino e couve roxa

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

Quarta-feira

21/05/2025

Sopa: Feijão com couve

Prato: Costeletas de cebolada com esparguete

Prato vegetariano: Legumes estufados com esparguete

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Banana, maçã e melão

Quinta-feira

22/05/2025

Sopa: Agrião

Prato: Robalo grelhado com batata cozida

Prato vegetariano: Empadão de legumes e soja

Salada: Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido

Sobremesa: Uvas, maçã e laranja

Sexta-feira

23/05/2025

Sopa: Caldo verde

Prato: Arroz de pato

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e legumes

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã assada, kiwi e banana

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

António Tavares
17/3/25



Ementa

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

Segunda-feira

26/05/2025



Sopa: Creme de abóbora

Prato: Massinha de atum gratinada

Prato vegetariano: Massinha salteada com seitan

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Terça-feira

27/05/2025

Sopa: Alface

Prato: Chili de carnes com arroz branco

Prato vegetariano: Arroz de feijão, brócolos e alho francês

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Melão, laranja e banana

Quarta-feira

28/05/2025

Sopa: Creme de brócolos

Prato: Dourada grelhada com legumes

Prato vegetariano: Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) com grão de bico

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, banana e morangos

Quinta-feira

29/05/2025

Sopa: Couve lombarda

Prato: Frango assado com batata frita

Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano com batata frita

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Maçã, pêssgo e laranja

Sexta-feira

30/05/2025

Sopa: Espinafres

Prato: Tintureira estufada com massa cotovelinho

Prato vegetariano: Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, banana e kiwi

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

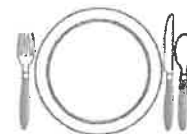
17/3/25



Ementa

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

Segunda-feira



02/06/2025

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Hambúrguer com massa fusilli salteada

Prato vegetariano: Massa fusilli salteada com seitan

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Terça-feira

03/06/2025

Sopa: Juliana

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Legumes à Brás

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Nectarina, maçã e banana

Quarta-feira

04/06/2025

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Grelhada mista (febras, entremeada, salsichas) com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, melão e banana

Quinta-feira

05/06/2025

Sopa: Nabica

Prato: Robalo grelhado com legumes

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e pêssego

Sexta-feira

06/06/2025

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Arroz de aves

Prato vegetariano: Feijoada vegetariana com arroz

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

17/3/25

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



DIREÇÃO GERAL DOS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES - DSRAL
Agrupamento de Escolas de Ferreiras - Cód. 145026
Sede: Escola Básica de Ferreiras - Cód. 344898



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

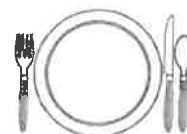
EB de Paderna, EB de Ferreiras, JJ de Ferreiras, JJ de Vale Serves, EB Prof.ª Diamantina Negrão, EB de Brejos, EB de Fontainhas, EB de Olhos de Água, EB de Vale Carro, JJ de Vale Carro

Ementa

Semana de 9 a 13 de junho de 2025

Segunda-feira

09/06/2025



Sopa: Alho Francês

Prato: Massinha de peixe

Prato vegetariano: Massa de cogumelos com ervilhas e cenoura

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Melão, maçã e banana

Terça-feira

10/06/2025



Quarta-feira

11/06/2025

Sopa: Feijão verde

Prato: Filétes de pescada com arroz de tomate

Prato vegetariano: Salada russa vegetariana

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Melancia, banana e maçã

Quinta-feira

12/06/2025

Sopa: Juliana

Prato: Bifanas de cebolada com puré de batata

Prato vegetariano: Tofu de tomataada com puré de batata

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Banana, maçã e nectarina

Sexta-feira

13/06/2025

Sopa: Caldo verde

Prato: Bolonhesa de atum com esparguete

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Maçã, banana e laranja



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES



Ementa

Semana de 16 a 20 de junho de 2025

Segunda-feira

16/06/2025



Sopa: Creme de cenoura

Prato: Panados de frango com massa fusilli salteada

Prato vegetariano: Massa fusilli salteada com seitan

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e melancia

Terça-feira

17/06/2025

Sopa: Legumes

Prato: Saladinha russa de pescada

Prato vegetariano: Saladinha russa vegetariana

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Laranja, maçã e banana

Quarta-feira

18/06/2025

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de cenoura

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, melão e banana

Quinta-feira

19/06/2025

Sopa: Nabiça

Prato: Filete de Dourada grelhado com batata cozida

Prato vegetariano: Legumes assados no forno com seitan e batata

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e gelatina

Sexta-feira

20/06/2025

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Rojões de porco com arroz branco

Prato vegetariano: Feijoada de soja e vegetais c/ arroz

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Laranja, banana e maçã

17/3/25

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES

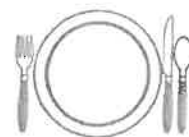


Ementa

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Segunda-feira

23/06/2025



Sopa: Alface

Prato: Douradinhos com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Seitan estufado com arroz de cenoura

Salada: Alface, pepino e cenoura

Sobremesa: Banana, maçã e laranja

Terça-feira

24/06/2025

Sopa: Legumes

Prato: Bife de peru grelhado com massa fusilli salteada

Prato vegetariano: Massa salteada com legumes

Salada: Alface, cenoura e couve roxa

Sobremesa: Melão, maçã e banana

Quarta-feira

25/06/2025

Sopa: Grão com espinafres

Prato: Salada de bacalhau com grão, ovo, batata e cenoura

Prato vegetariano: Salada de grão, com legumes

Salada: Alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã, melancia e banana

Quinta-feira

26/06/2025

Sopa: Nabiça

Prato: Arroz de pato

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos e legumes

Salada: Alface, cenoura e pepino

Sobremesa: Maçã, banana e melão

Sexta-feira

27/06/2025

Sopa: Macedónia de legumes

Prato: Massa de atum

Prato vegetariano: Bolonhesa de lentilhas com massa

Salada: Tomate, couve roxa e alface

Sobremesa: Laranja, banana e maçã



EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÕES