mediterrânea

Município da Amadora

Escola Sede

Novembro de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	2 Sopa de legumes (couve branca, espinafres e curgete) 7V;12V	3 Sopa de couve coração e cenoura 7V;12V	4 Sopa de couve lombarda e feijão branco 7V;12V	5 Creme de alho francês 7V;12V	6 Sopa de brócolos 7V;12V
Mediterraneo	Barrinhas de pescada no forno e arroz de ervilhas 1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Rancho de carnes (carne de porco, frango, grão-de-bico, couve coração, cenoura, massa) 1;6V;10V	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo cozido, bacalhau, salsa, azeitonas) 3;4;2V;12V;14V	Lombo de porco assado (fatiado) com cogumelos, tomilho e limão e massa macarronete cozida 1;6V;10V;12V	Arroz de peixe (pescada, abrótea e salmão) 4;2V;14V
Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos, alho francês, cenoura e arroz de ervilhas 12V	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura e massa espiral 1;6V;10V	Salada de grão-de-bico, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	Macarronete de soja grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos 1;6;8V;10V;11V	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos 12V
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e beterraba	Salada de alface, tomate e couve roxa	Salada de alface, pepino e tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Salada de alface, tomate e cenoura ralada
LUNCH2GO	Baguete de trigo com barrinhas de pescada panada, tomate, cenoura e molho de iogurte 1;4;7;2V;3V;5V;6V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	Picadinho de carne de vaca com nachos (tortilha de trigo) 1;6V;10V	Sanduiche crocante de bacalhau (filetes no forno, chapata, rúcula e tomate) 1; 4;2V;3V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;12V;13V;14V	Wrap de húmus com legumes (tortilha de trigo, pasta de grão-de-bico, couve roxa e cenoura) 1;6V;10V	Quiche de legumes (massa folhada, ovo, cenoura, curgete, espinafres, milho) 1;3;4;6;7;12V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Pudim de baunilha 7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	9 Creme de alho francês e ervilhas 7V;12V	10 Caldo verde 1;6;3V;7V;9V;12V	11 Creme de curgete 7V;12V	12 Sopa de espinafres 7V;12V	13 Sopa de couve-flôr 7V;12V
Mediterraneo	Hambúrguer de vaca no forno com esparguete cozido 1;6;12;10V	Salada de pescada com batata, cenoura, ervilhas e ovo 3;4;2V;14V	Feijoada de frango (frango, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho) e arroz branco	Abrótea estufada com alecrim e tomilho e batata cozida 4;2V;14V	Febras estufadas com massa espiral 1;6V;10V
Vegetariano	Soja granulada em molho de tomate com cenoura e esparguete 1;6;8V;10V;11V	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda e cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozidos com cebola e batata cozida	Rancho (grão-de-bico, curgete, cenoura e massa espiral) 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Salada de cenoura, tomate e rúcula	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de couve-roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Salada de alface, tomate e cenoura
LUNCH2GO	Fritata de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo) com massa esparguete 1;3;6V;10V;12V	Lascas de pescada em pão de centeio (alface e tomate) 1;4;3V;6V;7V;8V;10V;11V;13V	Baguete com frango desfiado com molho de iogurte e alface ripada 1;7;10V;11V;12V	Salada russa (abrótea, ovo, batata, ervilhas, brócolos, cenoura, azeitonas) com azeite aromático 3;4;12;1V;10V	Febras em bolo do caco (pão) com alface e tomate 1;7;3V;8V;11V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	16 Creme de curgete 7V;12V	17 Sopa de brócolos 7V;12V	18 Sopa de grão-de-bico e couve coração 7V;12V	19 Sopa de nabiças 7V;12V	20 Creme de cenoura 7V;12V
Mediterraneo	Lasanha de atum 1;3;4;7;2V;6V;10V;14V	Chilli de carne de vaca e arroz branco	Lombinhos de pescada no forno com alecrim e batata 4;2V;14V	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa e massa lacinhos 1;6V;10V	Caldeirada de peixe (pescada, raia e cação) com coentros 4;2V;14V
Vegetariano	Lasanha de favas e espinafres 1;3;6V;10V	Chilli de feijão vermelho com legumes e cogumelos e arroz branco 12V	Estufado de seitan com cenoura, couve-flôr e batata 1;6	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e massa lacinhos 1;6V;10V;12V	Caldeirada de grão-de-bico (batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
Legumes/Saladas	Salada de alface, beterraba e tomate	Salada de cenoura, tomate e couve roxa	Salada de alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida à Portuguesa	Salada de alface, tomate e beterraba
LUNCH2GO	Bowl de atum (arroz branco, favas, alface, cenoura) 4	Burrito de bolonhesa (tortilha de trigo, bolonhesa de vaca e soja, alface, tomate e cenoura) 1;6;10V	Quiche de pescada com misto de legumes 1;3;4;6;7;12V	Saladinha de frango com massa lacinhos e misto de legumes 1;6V;10V	Taça de pescada com feijão-frade (tomate e azeitonas) 4;12
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Pudim de baunilha 7;12 ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	23 Sopa de alface 7V;12V	24 Sopa de brócolos 7V;12V	25 Creme de alho francês e abóbora 7V;12V	26 Camponesa (feijão, couve lombarda e batata) 7V;12V	27 Sopa juliana 7V;12V
Mediterraneo	Ovos mexidos com cogumelos e salsa com arroz de ervilhas 3;12V	Salmão no forno com cebolinho e batata cozida 4;1V;2V;10V;12V;14V	Massa macarronete de carne de porco, cenoura e grão-de-bico 1;6V;10V	Corvina gratinada com ervas de Provence e arroz branco 1;3;4;7;2V;14V	Frango estufado de tomatada com cenoura e esparguete 1;6V;10V
Vegetariano	Strogonoff de tofu com cogumelos e arroz de ervilhas 6;7;1V;12V	Empadão de lentilhas 7V;12V	Legumes no forno (grão-de-bico, massa macarronete, espinafres, cenoura) 1;6V;10V	Hambúrguer de cogumelos à base de tofu, no forno com cebolada e arroz branco 1;6;3V;5V;7V;8V;9V;10V;11V	Ervilhas guisadas com massa esparguete, cenoura e couve-flôr 1;6V;10V
Legumes/Saladas	Salada de alface, cenoura e tomate	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de tomate, alface e beterraba	Salteado verde (grêlos, brócolos e ervilhas)	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba
LUNCH2GO	Baguete com ovo mexido e palitos de cenoura 1;3;10V;11V	Bowl de quinoa e salmão lascado com brócolos e cenoura baby 4	Salada com cubinhos de porco com massa penne, cenoura e espinafres 1;6V;10V	Salada Oceânica (lascas de corvina com massa espiral e legumes frescos) 1;4;6V;10V	Pão chapata com frango desfiado e legumes assados 1;6V;7V;8V;10V;11V
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	Gelatina de origem vegetal 1V;3V;6V;7V;8V;12V ou fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
Sopa	30 Creme de curgete 7V;12V				
Mediterraneo	Salada de atum e ovo com batata e macedónia de legumes 3;4				
Vegetariano	Saladinha de favas com batata, cenoura, feijão verde e milho				
Legumes/Saladas	Brócolos e feijão verde salteados				
LUNCH2GO	Wrap (tortilha de trigo) de atum, ovo, alface e tomate e molho de iogurte 1;3;4;7;6V;10V;12V				
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
LANCHE	Bola de mistura com queijo flamengo e iogurte líquido de aromas 1;3;7;1V;6V;8V;11V	Pão de sementes com creme vegetal de barrar e 1 pacote de leite simples 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V	Bola de mistura com manteiga de amendoim 100% e iogurte sólido de aromas 1;5;7;6V	D.I. de tostas de milho, leite simples e 1 peça de fruta 6;7;1V;3V;8V	Pão de sementes com queijo fundido e 1 iogurte sólido de aromas 1;6;7;3V;8V;10V;11V;12V

NOTA: A refeição será composta também por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

ALÉRGENIOS - Lista de alergénios de acordo com Regulamento n.º 1169/2011:
1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos **V pode conter VESTÍGIOS*

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

Câmara Municipal da Amadora

Escolas Básicas

Novembro de 2026

ANO LETIVO 2026-2027

AMADORA Câmara Municipal

UNISELF, SA

		Segunda-Feira 02/11/2026	Terça-Feira 03/11/2026	Quarta-Feira 04/11/2026	Quinta-Feira 05/11/2026	Sexta-Feira 06/11/2026
	Sopa	Legumes (couve branca, espinafres e	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
	Prato	**Barrinhas de pescada**[1,4] no forno com arroz de ervilhas	**Rancho** (grão, perna frango, couve coração, **massa**)[1]	**Bacalhau à gomes de sá**[3,4] (batata, **ovo** cozido, salsa, azeitonas) **bacalhau** demolhado	Lombo de porco assado fatiado com cogumelos, tomilho, limão e **esparguete**[1]	Arroz de **peixe** (**palmeta, filete de salmão, filete pescada**)[4]
2ª	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com cogumelos, alho francês, cenoura, e arroz de ervilhas	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura com arroz primavera	Salada de grão, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	**Macarronada**[1] de **soja**[6] grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada/ Fruta da época
		09/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
	Sopa	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de curgete	Espinafres	Couve-flôr
	Prato	Hamburguer (vaca 100%) no forno com **esparguete**[1]	**Salada de peixe**[3,4] (corvina) com batata, cenoura, ervilhas e **ovo** cozido	Feijoada de frango (perna de frango com couve lombarda, cenoura e feijão encarnado) arroz branco	Filete de solha no forno [4] com alecrim e tomilho, batata cozida	**Febras estufadas com massa espiral1**
3ª	Vegetariano	**Soja**[6] granulada em molho de tomate com cenoura e **esparguete**[1]	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda, cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozido com cebola e batata	Rancho de grão, curgete, cenoura e massa espiral1
	Legumes/Salada	Cenoura, milho e Alface	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	**Pudim**[7] /Fruta da época	Fruta da época
		16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
	Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Grão e couve coração	Nabiça	Creme de cenoura
	Prato	**Bolonhesa de atum (conserva atum natural)**[1,3,4,7]	Chili de carne vaca 100% com arroz branco	**Filete de pescada**[4] no forno com alecrim e batata cozida	Cozido de carnes (perna frango e lombo porco) à portuguesa com arroz de cenoura e lombardo	**Peixe**[4] estufado com tomate e pimentos, coentros e batata (**Lula, filete de salmão, filete pescada**)
4ª	Vegetariano	**Bolonhesa de lentilhas com tomate e oregãos**	Chili de legumes e cogumelos com feijão encarnado e arroz branco	Estufado de **seitan**[1,6] com cenoura, couve-flôr e batata	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e arroz de cenoura e lombardo	Grão estufado com batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
	Legumes/Salada	Alfce, beterraba e tomate	Cenoura, milho e tomate	Alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida á portuguesa	Alface, tomate, beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida com canela
		23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
	Sopa	Alface	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
	Prato	**Ovos**[3] mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	**Lombo de salmão**[4] no forno com cebolinho e batata cozida	**Massa (macarronete)**[1] de carne porco, cenoura e grão (lombo porco)	**Filete pescada**[4] com ervas provence e arroz branco	Perna de frango estufada de tomatada com cenoura e **esparguete**[1]
5ª	Vegetariano	**Strogonoff de tofu**[1,6] com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Legumes no forno (grão, **massa**[1], espinafres, cenoura)	**Hamburguer de quinoa**[1,6] com arroz branco	**Massa**[1] guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
		30/11/2026				
	Sopa	Curgete				
	Prato	**Salada de feijão frade com atum e ovo (conserva de atum natural)**[3,4]				
6ª	Vegetariano	**Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho**				
	Legumes/Salada	Brócolos e feijão verde salteado				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	**Bola mistura**[1] **com queijo flamengo**[7] **e iogurte liquido aromas**[7]	**Pão de sementes**[1,11] **com creme vegetal de barrar**[7]**, leite simples D.l**[7]	**Bola mistura**[1] **com manteiga de amendoim 100%**[5]**, iogurte sólido aromas**[7]	**D.l de tosta milho, leite simples D.l7 e 1 peça fruta**	**Pão de sementes1,11 com queijo D.l7 e iogurte sólido de aromas7**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Câmara Municipal da Amadora

Novembro de 2026

ANO LETIVO 2026-2027

AMADORA Câmara Municipal

UNISELF, SA

	Segunda-Feira 02/11/2026	Terça-Feira 03/11/2026	Quarta-Feira 04/11/2026	Quinta-Feira 05/11/2026	Sexta-Feira 06/11/2026
Sopa	Legumes (couve branca, espinafres e	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
Prato	**Barrinhas de pescada**[1,4] no forno com arroz de ervilhas	Salada de couscous c/grão e frango	**Bacalhau à gomes de sá**[3,4] (batata, **ovo** cozido, salsa, azeitonas) **bacalhau** demolhado	Bolonhesa de frango (halal) com esparguete	Arroz de **peixe (palmeta, filete de salmão, filete pescada)**[4]
Vegetariano	Feijão encarnado estufado com cogumelos, alho francês, cenoura, e arroz de ervilhas	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura com arroz primavera	Salada de grão, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	**Macarronada**[1] de **soja**[6] grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, tomate e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada/ Fruta da época
	09/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
Sopa	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de curgete	Espinafres	Couve-flôr
Prato	Strogonoff de frango (halal) com arroz	**Salada de peixe**[3,4] (corvina) com batata, cenoura, ervilhas e **ovo** cozido	Chilli de carne (halal) com arroz branco	Filete de scIha no forno [4] com alecrim e tomilho, batata cozida	**Empadão de frango (halal)**
Vegetariano	**Soja**[6] granulada em molho de tomate com cenoura e **esparguete**[1]	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda, cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozido com cebola e batata	Rancho de grão, curgete, cenoura e massa espiral1
Legumes/Salada	Cenoura, milho e Alface	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	**Pudim**[7] /Fruta da época	Fruta da época
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Grão e couve coração	Nabiça	Creme de cenoura
Prato	**Bolonhesa de atum (conserva atum natural)**[1,3,4,7]	Chili de vaca (halal) com arroz branco	**Filete de pescada**[4] no forno com alecrim e batata cozida	Strogonof de frango (halal) com arroz	**Peixe**[4] estufado com tomate e pimentos. coentros e batata (**Lula, filete de**
Vegetariano	**Bolonhesa de lentilhas com tomate e oregãos**	Chili de legumes e cogumelos com feijão encarnado e arroz branco	Estufado de **seitan**[1,6] com cenoura, couve-flôr e batata	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e arroz de cenoura e lombardo	Grão estufado com batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
Legumes/Salada	Alfce, beterraba e tomate	Cenoura, milho e tomate	Alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida á portuguesa	Alface, tomate, beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida com canela
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
Sopa	Alface	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
Prato	**Ovos**[3] mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	**Lombo salmão**[4] no forno com cebolinho e batata cozida	Salada de couscous com grão e frango (halal)	**Filete pescada**[4] com ervas provence e arroz branco	Jardineira de frango (halal)
Vegetariano	**Strogonoff de tofu**[1,6] com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Legumes no forno (grão, **massa**[1], espinafres, cenoura)	**Hamburguer de quinoa**[1,6] com arroz branco	**Massa**[1] guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr
Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
	30/11/2026				
Sopa	Curgete				
Prato	**Salada de feijão frade com atum e ovo (conserva de atum natural)3,4**				
Vegetariano	**Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho**				
Legumes/Salada	Brócolos e feijão verde salteado				
Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	**Bola mistura**[1] **com queijo flamengo**[7] **e iogurte liquido aromas**[7]	**Pão de sementes**[1,11] **com creme vegetal de barrar**[7]**, leite simples D.I**[7]	**Bola mistura**[1] **com manteiga de amendoim 100%**[5]**, iogurte sólido aromas**[7]	**D.I de tosta milho, leite simples D.I7 e 1 peça fruta**	**Pão de sementes1,11 com queijo D.I7 e iogurte sólido de aromas7**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador**.