

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-------------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Manuel Ferreira Patrício	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Manuel Ferreira Patrício	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 05/01/2026 a 11/01/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 jan	Sopa	ALHO-FRANCÊS		ALHO-FRANCÊS
		Prato	#Strogonoff de Frango com Massa Fussili		##Strogonoff de Soja com Massa Fussili
		Vegetais	#Salada de Cenoura ralada, Tomate e Alface		#Salada de Cenoura ralada, Tomate e Alface
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	06 jan	Sopa		MACEDÓNIA	MACEDÓNIA
		Prato		#Lombos de Salmão no Forno com Arroz	##Seitan Estufado com Arroz
		Vegetais		#Salada de Tomate, Alface e couve-roxa	#Salada de Tomate, Alface e couve-roxa
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	07 jan	Sopa	CREME DE CURGETE		CREME DE CURGETE
		Prato	##Jardineira de Peru		##Jardineira de legumes
		Vegetais			
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	08 jan	Sopa		NABIÇAS	NABIÇAS
		Prato		#Arroz de Pescada com Tomate E Coentros	##Arroz Malandro de Cogumelos, Tomate e Coentros
		Vegetais		#Salada de Alface e Cenoura Ralada	#Salada de Alface e Cenoura Ralada
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	09 jan	Sopa	CREME DE COUVE-FLOR		CREME DE COUVE-FLOR
		Prato	#Massa gratinada de Fiambre, Bacon e Cogumelos		##Massa Gratinada de Legumes
		Vegetais	#Salada de Alface e Tomate		#Salada de Alface e Tomate
		Sobremesa	PUDIM / fruta da época		PUDIM / fruta da época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			

** a ementa pode sofrer alteração.

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-------------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica da Cruz da Picada, Évora	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Cruz da Picada	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 05/01/2026 a 11/01/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	05 jan	Sopa	ALHO-FRANCÊS		ALHO-FRANCÊS
		Prato	#Strogonoff de Frango com Massa Fussili		##Strogonoff de Soja com Massa Fussili
		Vegetais	#Salada de Cenoura ralada, Tomate e Alface		#Salada de Cenoura ralada, Tomate e Alface
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	06 jan	Sopa		MACEDÓNIA	MACEDÓNIA
		Prato		#Lombos de Salmão no Forno com Arroz	##Seitan Estufado com Arroz
		Vegetais		#Salada de Tomate, Alface e couve-roxa	#Salada de Tomate, Alface e couve-roxa
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	07 jan	Sopa	CREME DE CURGETE		CREME DE CURGETE
		Prato	##Jardineira de Peru		##Jardineira de legumes
		Vegetais			
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	08 jan	Sopa		NABIÇAS	NABIÇAS
		Prato		#Arroz de Pescada com Tomate E Coentros	##Arroz Malandro de Cogumelos, Tomate e Coentros
		Vegetais		#Salada de Alface e Cenoura Ralada	#Salada de Alface e Cenoura Ralada
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	09 jan	Sopa	CREME DE COUVE-FLOR		CREME DE COUVE-FLOR
		Prato	#Massa gratinada de Fiambre, Bacon e Cogumelos		##Massa Gratinada de Legumes
		Vegetais	#Salada de Alface e Tomate		#Salada de Alface e Tomate
		Sobremesa	PUDIM / fruta da época		PUDIM / fruta da época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			

** a ementa pode sofrer alteração.

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	---------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Manuel Ferreira Patrício	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Manuel Ferreira Patricio	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 12/01/2026 a 18/01/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 jan	Sopa		SOPA DE AGRIÃO
		Prato		##Arroz de Legumes no Forno
		Vegetais		#Salada de Alface, Cenoura ralada e Tomate
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	13 jan	Sopa	LEGUMES	LEGUMES
		Prato	#Açorda de Bacalhau	##Açorda de Alho Vegetariana
		Vegetais		
		Sobremesa	PUDIM / fruta da época	PUDIM / fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	14 jan	Sopa		CREME DE COUVE-FLOR
		Prato		##Seitan de Cebolada com Puré de Batata
		Vegetais		#Salada de Cenoura ralada, Alface, Couve-Roxa
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 jan	Sopa	CREME DE COENTROS	CREME DE COENTROS
		Prato	##Douradinhos Forno com Arroz de Cenoura	##Tortilha com Arroz de Cenoura
		Vegetais	#Salada de Alface, Pepino e Cenoura Ralada	#Salada de Alface, Pepino e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 jan	Sopa		CREME DE FEJÃO-VERDE
		Prato		##Esparguete à Bolonhesa vegetariana
		Vegetais		#Salada de Alface, Couve-rouxa e Tomate
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

** a ementa pode sofrer alteração.

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	---------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica da Cruz da Picada, Évora	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Cruz da Picada	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 12/01/2026 a 18/01/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	12 jan	Sopa		SOPA DE AGRIÃO
		Prato		##Arroz de Legumes no Forno
		Vegetais		#Salada de Alface, Cenoura ralada e Tomate
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	13 jan	Sopa	LEGUMES	LEGUMES
		Prato	#Açorda de Bacalhau	##Açorda de Alho Vegetariana
		Vegetais		
		Sobremesa	PUDIM / fruta da época	PUDIM / fruta da época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	14 jan	Sopa		CREME DE COUVE-FLOR
		Prato		##Seitan de Cebolada com Puré de Batata
		Vegetais		#Salada de Cenoura ralada, Alface, Couve-Roxa
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	15 jan	Sopa	CREME DE COENTROS	CREME DE COENTROS
		Prato	##Douradinhos Forno com Arroz de Cenoura	##Tortilha com Arroz de Cenoura
		Vegetais	#Salada de Alface, Pepino e Cenoura Ralada	#Salada de Alface, Pepino e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	16 jan	Sopa		CREME DE FEJÃO-VERDE
		Prato		##Esparguete à Bolonhesa vegetariana
		Vegetais		#Salada de Alface, Couve-rouxa e Tomate
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

** a ementa pode sofrer alteração.

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-------------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Manuel Ferreira Patrício	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Manuel Ferreira Patrício	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 19/01/2026 a 25/01/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 jan	Sopa	ABÓBORA	ABÓBORA
		Prato	*Bacalhau à Brás	#Legumes à Brás
		Vegetais	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	20 jan	Sopa	CREME DE CENOURA	CREME DE CENOURA
		Prato	*Frango Estufado com Esparguete	##Soja Estufada com Esparguete
		Vegetais	#Salada de Alface, Milho e Tomate	#Salada de Alface, Milho e Tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	21 jan	Sopa	PURÉ DE FEIJÃO	PURÉ DE FEIJÃO
		Prato	#Lombos de Pescada no Forno com Arroz	#Legumes no Forno com Arroz
		Vegetais	#Salada de Alface, Tomate e Agrião	#Salada de Alface, Tomate e Agrião
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	22 jan	Sopa	NABIÇAS	NABIÇAS
		Prato	#Bife de Perú com Cogumelos, e Massa Tricolor	##Seitan com Cogumelos e Massa Tricolor
		Vegetais	#Salada de Tomate, Alface e Cenoura Ralada	#Salada de Tomate, Alface e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	23 jan	Sopa	BRÓCOLOS	BRÓCOLOS
		Prato	#Empadão de Atum	##Empadão de Legumes
		Vegetais	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

A ementa poderá sofrer alterações

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-------------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica da Cruz da Picada, Évora	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Cruz da Picada	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 19/01/2026 a 25/01/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	19 jan	Sopa	ABÓBORA	ABÓBORA
		Prato	*Bacalhau à Brás	#Legumes à Brás
		Vegetais	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	20 jan	Sopa	CREME DE CENOURA	CREME DE CENOURA
		Prato	*Frango Estufado com Esparguete	##Soja Estufada com Esparguete
		Vegetais	#Salada de Alface, Milho e Tomate	#Salada de Alface, Milho e Tomate
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quarta-feira	21 jan	Sopa	PURÉ DE FEIJÃO	PURÉ DE FEIJÃO
		Prato	#Lombos de Pescada no Forno com Arroz	#Legumes no Forno com Arroz
		Vegetais	#Salada de Alface, Tomate e Agrião	#Salada de Alface, Tomate e Agrião
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Quinta-feira	22 jan	Sopa	NABIÇAS	NABIÇAS
		Prato	#Bife de Perú com Cogumelos, e Massa Tricolor	##Seitan com Cogumelos e Massa Tricolor
		Vegetais	#Salada de Tomate, Alface e Cenoura Ralada	#Salada de Tomate, Alface e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	23 jan	Sopa	BRÓCOLOS	BRÓCOLOS
		Prato	#Empadão de Atum	##Empadão de Legumes
		Vegetais	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba	#Salada de Cenoura ralada, Alface e Beterraba
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

A ementa poderá sofrer alterações

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-------------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica Manuel Ferreira Patrício	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Manuel Ferreira Patrício	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 26/01/2026 a 01/02/2026

		Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 jan	Sopa		CREME DE CENOURA
		Prato		##Tortilha de Legumes com Massa Fussili
		Vegetais		#Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada
		Sobremesa		Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	27 jan	Sopa	ALHO-FRANCÊS	ALHO-FRANCÊS
		Prato	#Pescada Cozida com Batatas, Feijão-Verde, Cenoura e Couve-Flor cozida	##Legumes, Feijão-verde, Cenoura, Couve-flor
		Vegetais		
		Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico		
		Alergénicos		

A ementa poderá sofrer alterações

 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO	135537 - Agrupamento de Escolas Manuel Ferreira Patrício Av. Eng. Arantes de Oliveira 7000-758 Évora N.I.F: 600079180 Telefone: 266 750 050 E-mail: geral@aemfp.pt	EMENTAS SEMANA
---	---	-------------------------------

EMENTAS DA SEMANA	Entidade: Escola Básica da Cruz da Picada, Évora	Ano Escolar: 2025/2026
Sector: Refeitório - Cruz da Picada	Tipo Refeição: Almoço	Semana: 26/01/2026 a 01/02/2026

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	26 jan	Sopa	CREME DE CENOURA		CREME DE CENOURA
		Prato	#Hambúrguer de Aves grelhados com Massa Fussili		##Tortilha de Legumes com Massa Fussili
		Vegetais	#Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada		#Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão de Mistura		Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	27 jan	Sopa		ALHO-FRANCÊS	ALHO-FRANCÊS
		Prato		#Pescada Cozida com Batatas, Feijão-Verde, Cenoura e Couve-Flor cozida	##Legumes, Feijão-verde, Cenoura, Couve-flor
		Vegetais			
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão de Mistura	Pão de Mistura
		V. Calórico			
		Alergénicos			

A ementa poderá sofrer alterações