



Ementa Refeitório EBC

Almoço Refeição

02/11/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Juliana)
Prato 1: Bolonhesa de atum (massa esparguete cozida)
Prato 2: Salada de tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

03/11/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Feijão Verde)
Prato 1: Rojões com batatas aos cubos
Prato 2: Salada de alface e tomate
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

04/11/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Feijão vermelho)
Prato 1: Salada de Grão com bacalhau
Prato 2: Salada de alface e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Creme de abóbora)
Prato 1: Frango Assado com espirais
Prato 2: Salada de tomate, cenoura e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

06/11/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Creme de cenoura)
Prato 1: Peixe vermelho assado no forno com arroz branco
Prato 2: Salada de alface e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EBC

Almoço Refeição s/glúten

02/11/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Juliana)
Prato 1: Bolonhesa de atum (massa sem glúten)
Prato 2: Salada de tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

03/11/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Feijão Verde)
Prato 1: Rojões com batatas aos cubos
Prato 2: Salada de alface e tomate
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

04/11/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Feijão vermelho)
Prato 1: Salada de Grão com bacalhau
Prato 2: Salada de alface e cenoura
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Creme de abóbora)
Prato 1: Frango Assado com massa espirais sem gluten
Prato 2: Salada de tomate, cenoura e milho
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

06/11/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Creme de cenoura)
Prato 1: Peixe vermelho assado no forno com arroz branco
Prato 2: Salada de alface e pepino
Outros: Pão de mistura
Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EBC

Almoço Vegetariana

02/11/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Juliana)

Prato 1: Bolonhesa de cogumelos (massa esparguete cozida)

Prato 2: Salada de tomate e pepino

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

03/11/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Feijão Verde)

Prato 1: Salteado de legumes (pimentos, brócolos e cenoura)

Prato 2: Salada de alface e tomate

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

04/11/2026 - Quarta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de legumes (Feijão vermelho)

Prato 1: Salada de Grão com legumes

Prato 2: Salada de alface e cenoura

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

05/11/2026 - Quinta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Creme de abóbora)

Prato 1: Seitan com cogumelos e massa cozida

Prato 2: Salada de tomate, cenoura e milho

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)

06/11/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

Sopa: Sopa de Legumes (Creme de cenoura)

Prato 1: Risotto de legumes (cogumelos, tomate seco, abóbora aos cubos, brócolos)

Prato 2: Salada de alface e pepino

Outros: Pão de mistura

Sobremesa: Fruta da época (min. 3 variedades)