



Município de Azambuja
Semana de 11 a 15 de maio de 2026
Semana 1 - Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve coração
Pré e 1º ciclo	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados
2º e 3º ciclo	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura e brócolos salteados
Vegetariana	Tofu estufado com curgete, feijão-manteiga, arroz de cenoura e brócolos salteados
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Pré e 1º ciclo	Bacalhau à brás com salada de alface e tomate
2º e 3º ciclo	Bacalhau à brás com salada de alface e tomate
Vegetariana	Legumes à brás com salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-branco
Pré e 1º ciclo	Peru estufado com tomate e manjeriço com macarronete, couve branca e cenoura ripadas
2º e 3º ciclo	Peru estufado com tomate e manjeriço com macarronete, couve branca e cenoura ripadas
Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com macarronete e couve branca e cenoura ripadas
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de agrião
Pré e 1º ciclo	Filete de frango com arroz branco e feijão-verde cozido e salada de alface
2º e 3º ciclo	Filete de frango com arroz branco e feijão-verde cozido e salada de alface
Vegetariana	Embutido vegetal com arroz branco e feijão-verde cozido e salada de alface
Sobremesa	Pudim/Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres
Pré e 1º ciclo	Arroz à valenciana (carne de porco e frango, feijão-verde, ervilhas e cenoura)
2º e 3º ciclo	Arroz à valenciana (carne de porco e frango feijão-verde, ervilhas e cenoura)
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (ervilhas, feijão-verde, cenoura, soja)
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Azambuja
Semana de 18 a 22 de maio de 2026
Semana 2 - Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de alho francês
Pré e 1º ciclo	Febras de porco de cebolada (cebola, alho e loro) com arroz de ervilhas e salada de alface e milho
2º e 3º ciclo	Febras de porco de cebolada (cebola, alho e loro) com arroz de ervilhas e salada de alface e milho
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas e salada de alface e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de lentilhas e couve-lombarda
Pré e 1º ciclo	Esparguete salteado com lascas de salmão, alho, cenoura e brócolos
2º e 3º ciclo	Esparguete salteado com lascas de salmão, alho, cenoura e brócolos
Vegetariana	Esparguete salteado com soja, alho, cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Canja de galinha com massinha cuscuz
Sopa vegetariana	Creme de cenoura
Pré e 1º ciclo	Pá de porco estufada com arroz de alho, salada de couve-lombarda ripada e tomate
2º e 3º ciclo	Pá de porco estufada com arroz de alho, salada de couve-lombarda ripada e tomate
Vegetariana	Feijão preto estufado com arroz de alho e salada de couve-lombarda ripada e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e coentros
Pré e 1º ciclo	Badejo à gomes de sá (batata, peixe desfiado e ovo cozido) com feijão-verde cozido
2º e 3º ciclo	Badejo à gomes de sá (batata, peixe desfiado e ovo cozido) com feijão-verde cozido
Vegetariana	Salada de batata, grão, cenoura e feijão-verde cozido
Sobremesa	Gelatina/Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde
Pré e 1º ciclo	Bifes de frango grelhados molho de limão e orégãos, massa lacinhos com salada de alface e beterraba
2º e 3º ciclo	Bifes de frango grelhados molho de limão e orégãos, massa lacinhos com salada de alface e beterraba
Vegetariana	Massada de lentilhas com molho de tomate e salada de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Azambuja
Semana de 25 a 29 de maio de 2026
Semana 3 - Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor
Pré e 1º ciclo	Bolonhesa de carne picada mista com esparguete e salada de cenoura e couve-roxa
2º e 3º ciclo	Bolonhesa de carne picada mista com esparguete e salada de cenoura e couve-roxa
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de cenoura e couve-roxa
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve coração
Pré e 1º ciclo	Salada de atum com feijão-frade (batata e cenoura) com milho e feijão verde cozidos
2º e 3º ciclo	Salada de atum com feijão-frade (batata e cenoura) e com cebola picada, milho e feijão-verde cozidos
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e cenoura e milho e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Pré e 1º ciclo	Peru estufado com cogumelos e massa fusilli com salada de alface e pepino
2º e 3º ciclo	Peru estufado com cogumelos e massa fusilli com salada de alface e pepino
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos, curgete com massa fusilli e salada de alface e pepino
Sobremesa	Leite creme/Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de juliana de legumes
Pré e 1º ciclo	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate e macedónia de legumes
2º e 3º ciclo	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate e macedónia de legumes
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com arroz de tomate e feijão catarino e macedónia de legumes
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa curgete e alho francês
Pré e 1º ciclo	Jardineira de frango com cenoura e ervilhas com salada de alface
2º e 3º ciclo	Jardineira de frango com cenoura e ervilhas com salada de alface e cebola
Vegetariana	Jardineira de ervilhas com cenoura e salada alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Azambuja
Semana de 01 a 05 de junho de 2026
Semana 4 - Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e nabo
Pré e 1º ciclo	Chilli de carne (carne picada, tomate, orégãos e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface
2º e 3º ciclo	Chilli de carne (carne picada, tomate, orégãos e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface
Vegetariana	Chilli de feijão vermelho com arroz branco e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de ervilhas
Pré e 1º ciclo	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida
2º e 3º ciclo	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida
Vegetariana	Saladinha de batata, cenoura couve-flor e grão
Sobremesa	Gelatina/Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de agrião
Pré e 1º ciclo	Perna de frango assada no forno com massa espiral com salada de alface, couve roxa e milho
2º e 3º ciclo	Perna de frango assada no forno com massa espiral com salada de alface, couve roxa e milho
Vegetariana	Curgete recheada com lentilhas e cogumelos com massa espiral e salada de alface, couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	So
Pré e 1º ciclo	Ar
2º e 3º ciclo	Ar
Vegetariana	Empadao de arroz com ervilhas, milho, curgete
Sobremesa	Fruta da época

**Feriado Nacional
Corpo de Deus**

Sexta

Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa
Pré e 1º ciclo	Cubos de porco estufados com esparguete e salada de alface e pepino
2º e 3º ciclo	Cubos de porco estufados com esparguete e salada de alface e pepino
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Azambuja
Semana 08 a 12 de junho de 2026
Semana 5 - Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
Pré e 1º ciclo	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura
2º e 3º ciclo	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura
Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete e salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres
Pré e 1º ciclo	Bacalhau com batata e feijão frade em cama de cebola e couves salteadas ao alho
2º e 3º ciclo	Bacalhau com batata e feijão frade em cama de cebola e couves salteadas ao alho
Vegetariana	Feijão frade com batata em cama de cebola e couves salteadas ao alho
Sobremesa	gelatina/Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de grão e couve lombarda
Pré e 1º ciclo	Stroganoff de peixe com cogumelos e arroz com salada de alface e pepino
2º e 3º ciclo	Stroganoff de peixe com cogumelos e arroz com salada de alface e pepino
Vegetariana	Stroganoff de seitan com cogumelos e arroz com salada de alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Feriado Nacional
Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas

Quinta

Sopa	Sopa de curgete e abóbora
Pré e 1º ciclo	Salmão com massa lacinhos, brócolos, cenoura e milho
2º e 3º ciclo	Salmão com massa lacinhos, brócolos, cenoura e milho ¹
Vegetariana	Legumes estufados (curgete, cenoura, ervilhas e pimentos) com massa lacinhos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde
Pré e 1º ciclo	Febras grelhadas com molho de alho e louro com arroz de feijão manteiga e salada de tomate e couve roxa
2º e 3º ciclo	Febras grelhadas com molho de alho e louro com arroz de feijão manteiga e salada de tomate e couve roxa
Vegetariana	Tofu no forno com abóbora e especiarias com arroz de feijão manteiga com salada de tomate e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Azambuja
Semana de 15 a 19 de junho de 2026
Semana 6 - Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombardo
Pré e 1º ciclo	Arroz de ervilhas com ovos mexidos e salada de alface e cenoura
2º e 3º ciclo	Arroz de ervilhas com ovos mexidos e salada de alface e cenoura
Vegetariana	Arroz de ervilhas com salsichas de soja e salada de alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho francês
Pré e 1º ciclo	Saladinha de pescada com batata, cenoura e feijão-verde
2º e 3º ciclo	Saladinha de pescada com batata, cenoura e feijão-verde
Vegetariana	Salada de grão com batata, cenoura e feijão-verde
Sobremesa	Arroz-doce/Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de lentilhas, nabo e cenoura
Pré e 1º ciclo	Peito de frango estufado desfiado com cenoura e massa cotovelinhos com salada de alface, couve roxa e pepino
2º e 3º ciclo	Peito de frango estufado com cenoura e massa cotovelinhos com salada de alface, couve roxa e pepino
Vegetariana	Seitan no forno com cenoura e massa cotovelinhos com salada alface, couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Pré e 1º ciclo	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com pimento e salada de beterraba e cenoura
2º e 3º ciclo	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com pimento e salada de beterraba e cenoura
Vegetariana	Arroz de lentilhas salada de beterraba e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de curgete, cenoura e agrião
Pré e 1º ciclo	Ranchinho (carne de porco aos cubos, macarrão, couve-lombarda, cenoura, tomate, louro, grão e coentros)
2º e 3º ciclo	Ranchinho (carne de porco aos cubos, macarrão, couve-lombarda, cenoura, tomate, louro, grão e coentros)
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (grão, macarrão, couve-lombarda, cenoura, tomate, louro e coentros)
Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal