EBI Roberto Ivens
Semana de 10 e 11 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariano									
Sobremesa									

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariano									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariano									
Sobremesa									



Quinta	| Início do Ano Letivo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Salada de massa com atum, milho, legumes e azeitonas[1,3,4,6,13]	1472	350	14,2	2,1	37,7	1,4	17,1	1,2
Vegetariano	Salada de massa com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas[1,3,6,12,13]	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta	| Dia Nacional do Bombeiro Profissional	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	331	79	2,1	0,3	12,0	1,5	2,1	0,2
Prato	Croquetes de carne + arroz de tomate com espinafres [1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	2096	501	32	5,3	41	3,2	11,5	1,2
Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + arroz de tomate com espinafres[3,7]	1263	300	7,7	1,7	46,5	1,9	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

EBI Roberto Ivens

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno + arroz de feijão-verde[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde[12]	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne moída de vaca e cogumelos [1,3,6,12]	1684	401	16,8	5,5	38,7	1,8	23,1	0,3
Vegetariano	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete[1,3]	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta | Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás com cenoura ripada[3,4,13]	1759	432	28,8	3,9	19,3	0,9	22,3	2,0
Vegetariano	Alho-francês à Brás com cenoura ripada [3,13]	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce [1,3,7]								



Quinta	| Dia Internacional da Música Country	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres[7,12]	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, chouriço, jardineira)[1,6,7,12]	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz branco[1,6,8,11,12]	1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta	Dia Mundial da Monitorização da Água	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Gratinado de atum com legumes[1,3,4,6,7]	2388	568	22,4	6,6	64,0	3,3	26,9	1,7
Vegetariano	Fusilli com feijão manteiga, espinafres e molho de tomate[1,6,10,12,13]	1270	301	6,6	1,2	43,2	2,8	13,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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]Tremoço, [14]Moluscos. 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

EBI Roberto Ivens
Semana de 21 a 25 de setembro de 2026
Almoço



Segunda	| Dia Mundial da Gratidão	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	323	77	2,1	0,3	11,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Croquetes de carne + arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura[1,6,8,11,12]	1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[3,4,6,12,13]	1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes[6,12,13]	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta	| Início do Outono	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres	501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
Prato	Frango assado com ervas aromáticas + massa fusilli[1,3,6,10,12]	1365	324	7,1	1,4	35,5	1,6	28,6	0,6
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos[1,3,6,10,11,12]	1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce [1,3,7]								

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate	331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas[1,3,4,6,7,10,12]	1393	331	7,8	1,2	41,6	1,2	22,2	0,6
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão [12]	921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta	| Dia Nacional da Sustentabilidade	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas[1,6]	540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
Prato	Cubinhos de carne de porco estufada c/ feijão-verde + esparguete[1,3,6,12]	2036	485	22,0	6,6	39,0	1,6	31,6	0,6
Vegetariano	Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde [12]	1309	312	10,9	1,7	38,4	3,6	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [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, [14]Moluscos. 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

EBI Roberto Ivens
Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado[1,3,4,7]	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho[1,3,6]	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Terça	| Dia Mundial do Coração	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e alho-francês	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada + arroz branco[1,6,7,9,10,12]	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja + arroz branco[1,6,8,11,12]	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta	| Dia Internacional do Podcast	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Paloco com natas[1,4,5,6,7]	2276	548	35,4	7,3	39,2	1,2	17,7	1,6
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho)[1,6,10]	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época / Sobremesa doce [1,3,7]								



Quinta | Dia Mundial do Vegetarianismo | Dia Internacional do Café		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Salada de frango com fiambre, massa penne, cenoura, cogumelos e azeitonas [1,3,6,7,10,12,13]	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes[1,6,8,12,13]	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta	| Dia Mundial do Sorriso	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com fava	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Chicharros fritos + arroz de tomate[1,4,6]	1784	426	17,7	2,8	51,0	0,8	14,7	0,4
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura + arroz de tomate[1,6,10,11,12]	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [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. 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

EBI Roberto Ivens
Semana de 05 a 09 de outubro de 2026
Almoço

Segunda	| Feriado – Implantação da República	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariano									
Sobremesa									

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes[4,12]	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes + arroz branco[12]	1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Quarta	| Dia Mundial do Algodão	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Frango assado com molho de azeitonas + puré de batata[7,12,13]	988	235	6,9	1,5	16,1	1,5	26,0	0,8
Vegetariano	Legumes à Brás[3,13]	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época / Sobreme								



[3,7]

Quinta	| Dia Mundial da Visão	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres	365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de espinafres[4]	1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
Vegetariano	Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho[6,12,13]	1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta	| Dia Mundial do Ovo	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas[1,6]	578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
Prato	Lasanha de carne de vaca[1,3,6,7,10,12]	2607	621	25,0	10,0	65,4	2,5	33,3	0,7
Vegetariano	Lasanha de soja[1,3,6,7,8,10,11,12]	2338	555	12,8	5,3	65,2	9,2	40,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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