Barlavento
INTERNATIONAL SCHOOL
educação com inspiração

Ementa Semanal 1

Semana de ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Alho Francês	Creme de ervilhas	Juliana	Feijão manteiga com couve	Creme de cenoura
Prato	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface, cenoura ralada e milho [1,3,6]	Salmão assado no forno com batata-doce e legumes cozidos (cenoura e brócolos) [4]	Caril suave de grão-de-bico e legumes com cuscuz [1]	Massada de Peixe (pescada) [1,3,4]	Arroz de Frango com salada de alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina de origem vegetal

Nota: A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pelo Serviço de Alimentação. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos ***Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)***

Assinado por: **Adriana Sales Remígio**
Num. de Identificação: 13808970
Data: 2026.09.26 10:50:53+01'00'

Barlavento
INTERNATIONAL SCHOOL
educação com inspiração

Ementa Semanal 2

Semana de ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de abóbora	Grão com Espinafres	Lentilhas	Nabiça	Caldo verde
Prato	Jardineira de cogumelos	Almondegas de aves em molho de tomate com massa espiral e salada de alface, rúcula e couve-roxa [1,6,12]	Pescada cozida com batata, ovo cozido e legumes cozidos (couve-flor e feijão verde) [3,4]	Arroz com feijão vermelho e legumes estufados (cenoura, couve-lombarda, curgete)	Peru assado com bulgur e legumes salteados (beringela, brócolos e tomate) [1]
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelado [7]

Nota: A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pelo Serviço de Alimentação. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos ***Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)***

Assinado por: **Adriana Sales Remígio**
Num. de Identificação: 13808970
Data: 2026.09.26 10:51:32+01'00'

Ementa Semanal 3

Semana de ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de curgete	Sopa de Legumes com ervilhas	Espinafres	Creme de feijão branco	Beldroegas
Prato	Hambúrgueres Vegetarianos com arroz de cenoura e salada de agrião, beterraba e pepino [1,6,12]	Lombo de porco no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface, cenoura ralada e milho [1,3]	Arroz de peixe (tamboril) com coentros [4]	Legumes à Brás com salada de alface, tomate e pepino [3]	Medalhões de peixe estufados de tomatada com batata e legumes cozidos (macedónia) [4]
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta

Nota: A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pelo Serviço de Alimentação. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos ***Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)***

Assinado por: **Adriana Sales Remígio**
Num. de Identificação: 13808970
Data: 2026.09.26 10:52:06+01'00'

Barlavento
INTERNATIONAL SCHOOL
educação com inspiração

Ementa Semanal 4

Semana de ____ / ____ / _____ a ____ / ____ / _____

Refeição	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de Couve-flor	Feijão verde	Canja de galinha/ Sopa de legumes	Agrião	Creme de beterraba
Prato	Massa gratinada de atum em água com espinafres e queijo mozzarela e salada de alface, tomate e couve-roxa [1,3,4,7]	Pizza Vegetariana Integral com salada de alface, beterraba e milho [1,7,8,11]	Feijoada da criança (de carnes magras) com arroz branco	Rancho vegetariano com grão-de-bico, feijão, massa, couve-lombarda e cenoura	Perú no forno com quinoa e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Arroz-Doce [3,7]

Nota: A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pelo Serviço de Alimentação. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos ***Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)***

Assinado por: **Adriana Sales Remígio**
Num. de Identificação: 13808970
Data: 2026.09.26 10:52:39+01'00'