

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL 2025 /2026

6ª SEMANA

JI / 1ºCEB

22 > 26 SET

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (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) Tremçoço, (14) Moluscos. *vestígios			JI				1ºCEB			
			Kcal				Kcal			
			VET	Líp	H.C	Prot	VET	Líp	H.C	Prot
2ª FEIRA	SOPA	Crema de cenoura	90	11	61	9,8	90	11	61	9,8
	PRATO	Empadão de carne ⁽⁷⁾	257	78	101	75	310	97	133	78
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface e beterraba	33	1,1	17	8	37	1,1	20	8,8
	VEGETARIANA	Empadão de soja ^(1,3*,6)	269	59	165	36	322	77	196	39
	SOBREMESA	Laranja	38	1,4	28	3,5	38	1,4	28	3,5
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura e grão de bico ^(6*, 12, 13*)	110	14	72	15	110	14	72	15
	PRATO	Massada de atum ^(1,2*,3*,4,6*,14*)	236	58	150	130	315	82	88	141
	ACOMPANHAMENTO	Tomate, pimento e cenoura (na massada)	28	2,4	17	4,5	28	2,4	17	4,5
	VEGETARIANA	Bolonhesa de lentilhas com massa ^(1,3*,6*)	286	45	159	63	365	57	207	78
	SOBREMESA	Laranja	38	1,4	28	3,5	38	1,4	28	3,5
4ª FEIRA	SOPA	Crema de alface	104	14	64	13	104	14	64	13
	PRATO	Chilli com arroz ^(6*,12*,13*)	325	95	114	101	425	119	166	119
	ACOMPANHAMENTO	Cogumelos e cenoura (no chilli)	19	1,8	7	5,2	20	2,2	7	6
	VEGETARIANA	Chilli de soja com arroz ^(1*,6,8*,11*,12*,13*)	291	76	134	59	383	94	185	76
	SOBREMESA	Pêra	38	2,9	30	1	38	2,9	30	1
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda	103	12	63	15	103	12	63	15
	PRATO	Abrótea à lagareiro com batata no forno ^(2*,4,14*)	193	37	67	85	255	55	86	108
	ACOMPANHAMENTO	Salteado de feijão verde e cenoura	35	2,9	17	8,9	41	3,6	19	11
	VEGETARIANA	Tofu à lagareiro com batata no forno ⁽⁶⁾	204	84	66	49	259	103	90	61
	SOBREMESA	Banana	78	2,9	70	5,1	78	2,7	65	4,8
6ª FEIRA	SOPA	Crema de cebola e alho francês	100	15	62	13	100	15	62	13
	PRATO	Bifes de frango com alecrim e esparguete ^(1,3*,6*)	245	52	63	123	309	74	81	145
	ACOMPANHAMENTO	Salteado de curgete, cenoura e tomate	32	3,4	14	9,2	36	4,1	14	11
	VEGETARIANA	Salsicha vegetariana enrolada em couve lombarda com esparguete ^(1,3*,6,9)	311	153	109	39	427	215	142	56
	SOBREMESA	Pudim ⁽⁷⁾	85	20	55	9,3	85	20	55	9,3

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Líp.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)

INFORMAÇÕES

educacao@jf-benfica.pt

217 123 000

VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço:

Almoço:

Lanche :

0,45 €

1,46 €

0,45 €



BAIRRO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

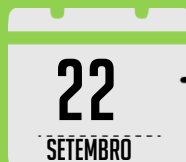
JUNTA DE FREGUESIA

ANO LETIVO 2025-2026

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL!

2º E 3º CICLOS



VALOR DAS REFEIÇÕES:

ALMOÇO.....1,46€

INFORMAÇÕES:

EDUCACAO@JF-BENFICA.PT
217 123 000

2ª FEIRA		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de abóbora	108,1	11,0	75,1	11,1
CARNE	Empadão de carne ⁽⁷⁾	386,4	121,7	149,7	11,8
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface e beterraba	46,9	2	22,6	12,8
VEGETARIANA	Empadão de soja ^(1,3*,6)	401,9	100,7	236,8	50,1
SOBREMESA	Fruta da época	75,2	5,8	60,2	1,9
3ª FEIRA		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa de cenoura e grão de bico ^(6*, 12, 13*)	125,5	14,5	83,4	17,0
PEIXE	Massada de atum ^(1,2*,3*,4,6*14*)	386,4	105,7	114,7	163,0
ACOMPANHAMENTO	Tomate, pimento e cenoura (na massada)	58,4	6,5	33,0	10,2
VEGETARIANA	Bolonhesa de lentilhas com massa ^(1,3*,6*)	443,2	77,4	248,8	90,1
SOBREMESA	Fruta da época	76,8	2,9	57,0	7,0
4ª FEIRA		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de alface	141,7	16,0	88,6	19,5
CARNE	Chilli com arroz ^(6*,12*,13*)	497,6	125,7	210,9	134,8
ACOMPANHAMENTO	Cogumelos e cenoura (no chilli)	27,8	2,7	10,6	7,7
VEGETARIANA	Chilli de soja com arroz ^(1*,6,8*,11*,12*,13*)	454,8	102,6	226,6	91,7
SOBREMESA	Fruta da época e pudim	111,6	8,1	94,3	1,4
5ª FEIRA		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa de couve lombarda	131,5	12,59	82,64	19,76
PEIXE	Abrótea à lagareiro com batata no forno ^(2*,4,14*)	331,8	64,8	116,9	142,8
ACOMPANHAMENTO	Salteado de feijão verde e cenoura	47,0	2,3	27,1	8,3
VEGETARIANA	Tofu à lagareiro com batata no forno ⁽⁶⁾	340,9	134,4	121,9	76,8
SOBREMESA	Fruta da época	156,0	5,4	130,8	9,6
6ª FEIRA		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de cebola e alho francês	130,4	18,4	79,1	19,2
CARNE	Bifes de frango com alecrim e esparguete ^(1,3*,6*)	394,6	99,52	105,1	178,81
ACOMPANHAMENTO	Salteado de curgete, cenoura e tomate	53,65	5,67	22,88	15,26
VEGETARIANA	Salsicha vegetariana enrolada em couve lombarda com esparguete ^(1,3*,6,9)	577,4	275,8	207,8	76,48
SOBREMESA	Fruta da época	111,6	8,1	94,3	1,4

NOTAS: 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (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.***vestígios.** 2 - Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Líp.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)



BAIRRO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL 2025 /2026

1ª SEMANA

JI / 1ºCEB

29 SET > 03 OUT

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.*vestígios			JI				1ºCEB			
			Kcal				Kcal			
			VET	Líp	H.C	Prot	VET	Líp	H.C	Prot
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e cenoura ripada	85	12	100	17	85	12	54	11
	PRATO	Douradinhos com arroz de ervilhas ^(1,2*,3*,4,7*,14*)	286	88	112	80	365	105	159	93
	ACOMPANHAMENTO	Cenoura e feijão verde	28	10	13	1,9	29	10	14	2
	VEGETARIANA	Crepes de legumes com arroz de ervilhas ^(1,2*,3*,4*,6,10*,12,14*)	226	22	157	34	376	40	264	53
	SOBREMESA	Maçã	50	3,6	42	0,6	50	3,6	42	0,6
3ª FEIRA	SOPA	Crepe de cenoura	80	11	54	8,1	75	11	50	7,6
	PRATO	Febras de coentrada com esparguete ^(1,3*,6*)	270	147	58	61	348	183	87	73
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cenoura e tomate	24	1,7	13	5,5	24	1,7	13	5,5
	VEGETARIANA	Seitan de coentrada com esparguete ^(1,3*,6)	239	52	99	79	309	74	130	95
	SOBREMESA	Clementina	42	1,4	36	2,6	42	1,4	36	2,6
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	113	14	71	15	113	14	71	15
	PRATO	Peixe assado no forno com molho de escabeche e batata ^(2*,4,14*)	261	103	84	69	298	127	91	74
	ACOMPANHAMENTO	Legumes assados no forno (curgete, alho francês e cenoura)	34	4,3	16	8,9	42	5,3	20	11
	VEGETARIANA	Filetes de tofu com molho de escabeche e batata ⁽⁶⁾	207	36	101	64	271	66	113	85
	SOBREMESA	Banana	78	2,9	70	5,1	78	2,7	65	4,8
5ª FEIRA	SOPA	Crepe de espinafres	101	16	56	17	101	16	56	17
	PRATO	Arroz de frango	314	108	97	106	411	155	128	125
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, tomate, cenoura e beterraba	41	5,5	24	7,4	41	5,5	24	7,4
	VEGETARIANA	Arroz de lentilhas com cogumelos e cenoura	263	69	130	54	355	111	165	67
	SOBREMESA	Pêra	38	2,9	30	1	38	2,9	30	1
6ª FEIRA	SOPA	Sopa minestrone (massa) ^(1,3*,6*)	137	15	92	18	137	15	92	18
	PRATO	Salada russa com pescada ^(2*,4,14*)	199	42	61	92	243	61	77	102
	ACOMPANHAMENTO	Ervilhas, cenoura e feijão verde (na salada russa)	46	2,4	23	11	59	3,4	29	14
	VEGETARIANA	Jardineira vegetariana com soja ^(1*,6,8*,11*)	146	54	58	27	197	79	76	34
	SOBREMESA	Maçã	50	3,6	42	0,6	56	4,1	47	0,7

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Líp.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)

INFORMAÇÕES

educacao@jf-benfica.pt

217 123 000

VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço:

Almoço:

Lanche :

0,45 €

1,46 €

0,45 €



BAIRRO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

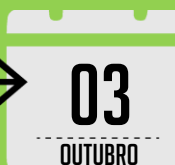
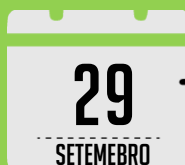
JUNTA DE FREGUESIA

ANO LETIVO 2025-2026

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL!

2º E 3º CICLOS



VALOR DAS REFEIÇÕES:

ALMOÇO.....1,46€

INFORMAÇÕES:

EDUCACAO@JF-BENFICA.PT
217 123 000

2ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LIP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa de couve e cenoura ripada	151,3	16,7	95,5	21,8
PEIXE	Douradinhos com arroz de ervilhas ^(1,2*,3*,4*,7*,14*)	440,2	134,1	179,1	118,2
ACOMPANHAMENTO	Cenoura e feijão verde	41,1	11,0	21,6	3,2
VEGETARIANA	Crepes de legumes com arroz de ervilhas ^(1,2*,3*,4*,6,10*,12,14*)	547,8	59,6	384,4	76,4
SOBREMESA	Fruta da época	99,2	7,2	83,8	1,3

3ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LIP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de cenoura	108,1	11,0	75,1	11,1
CARNE	Febras de coentrada com esparguete ^(1, 3*, 6*)	479,7	231,4	157,8	86,3
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cenoura e tomate	43,8	3,4	22,2	10,6
VEGETARIANA	Seitan de coentrada com esparguete ^(1,3*,6)	408,3	89,2	206,3	102,9
SOBREMESA	Fruta da época	99,2	7,2	83,8	1,3

4ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LIP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa de feijão verde	128,4	14,8	80,4	18,3
PEIXE	Peixe assado no forno com molho de escabeche e batata ^(2*, 4, 14*)	365,8	164,4	105,5	89,132
ACOMPANHAMENTO	Legumes assados no forno (curgete, alho francês e cenoura)	64,2	8,19	30,2	17
VEGETARIANA	Filetes de tofu com molho de escabeche e batata ⁽⁶⁾	331,5	78,62	135,3	108,87
SOBREMESA	Fruta da época	156,0	5,4	130,8	9,6

5ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LIP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de espinafres	138,3	18,5	80	23,8
CARNE	Arroz de frango	478,2	178,6	159,7	135,82
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, tomate, cenoura e beterraba	65,9	8,775	37,36	13,04
VEGETARIANA	Arroz de lentilhas com cogumelos e cenoura	436,2	142,1	199,9	80,636
SOBREMESA	Fruta da época	75,2	5,8	60,2	1,9

6ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LIP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa minestrone (massa) ^(1,3*,6*)	151,9	15,5	103,1	20,3
PEIXE	Salada russa com pescada ^(2*,4,14*)	307,9	83,7	92,2	128,2
ACOMPANHAMENTO	Ervilhas, cenoura e feijão verde (na salada russa)	92,8	5,4	46,1	22,2
VEGETARIANA	Jardineira vegetariana com soja ^(1*,6,8*,11*)	248,5	103,9	93,3	40,9
SOBREMESA	Fruta da época	99,2	7,2	83,8	1,3

NOTAS: 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (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.***vestígios.** 2 - Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência. **Legenda:** VET(Valor Energético Total), Lip.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)



BAIRRO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL 2025 /2026

2ª SEMANA

Jl / 1ºCEB

06 > 10 OUT

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.*vestígios			Jl				1ºCEB			
			Kcal				Kcal			
			VET	Líp	H.C	Prot	VET	Líp	H.C	Prot
2ª FEIRA	SOPA	Crepe de cenoura	90	11	61	9,8	90	11	61	9,8
	PRATO	Almôndegas mistas com esparguete ^(1,3,6*,7*)	340	154	104	78	410	179	135	91
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cebola e beterraba	16	1,9	7	4,9	16	1,9	7	4,9
	VEGETARIANA	Bolinhas de feijão com esparguete ^(1,3*,6*,12*,13*)	326	44	189	72	399	56	232	86
	SOBREMESA	Clementina	42	1,4	36	2,6	42	1,4	36	2,6
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	127	15	78	22	127	15	78	22
	PRATO	Arroz de bacalhau com tomate e pimento ^(2*,4,14*)	249	53	107	85	325	71	155	94
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cenoura e couve roxa ripada	36	0,9	18	9,4	39	0,9	20	10
	VEGETARIANA	Curgete recheada com soja, legumes e arroz ^(1*,6,8*,11*)	296	89	130	61	367	114	165	70
	SOBREMESA	Laranja	38	1,4	28	3,5	38	1,4	28	3,5
4ª FEIRA	SOPA	Crepe de legumes	107	16	61	17	107	16	61	17
	PRATO	Rojões (porco) à portuguesa (com batata assada)	254	78	78	95	327	113	98	111
	ACOMPANHAMENTO	Salada de tomate, cebola e pepino	15	2,6	7,5	3	15	2,6	7,5	3
	VEGETARIANA	Grão à portuguesa com salsichas de soja e batata ^(6,9,12,13*)	265	80	123	47	328	102	152	56
	SOBREMESA	Pêra	38	2,9	30	1	38	2,9	30	1
5ª FEIRA	SOPA	Sopa macedónia de legumes	105	14	66	13	105	14	66	13
	PRATO	Salada de massa penne com salmão ^(1,2*,3*,4,6*,14*)	293	170	60	60	373	209	88	71
	ACOMPANHAMENTO	Feijão verde, brócolos e tomate (na salada)	31	4,4	12	8,8	37	5,4	15	11
	VEGETARIANA	Salada de massa penne com tofu ^(1,3*,6)	241	84	91	60	311	111	120	72
	SOBREMESA	Banana	78	2,9	70	5,1	83	2,9	70	5,1
6ª FEIRA	SOPA	Crepe de alho francês	100	15	62	13	100	15	62	13
	PRATO	Perú assado no forno com laranja e arroz	262	41	112	105	327	53	143	126
	ACOMPANHAMENTO	Feijão verde e cenoura salteados	14	1,1	6,6	3,2	17	1,4	8,3	4
	VEGETARIANA	Assado de lentilhas com molho de tomate e arroz	229	41	149	29	302	50	203	37
	SOBREMESA	Maçã assada	60	3,6	50	1	60	3,6	50	1

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Líp.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)

INFORMAÇÕES

educacao@jf-benfica.pt

217 123 000

VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço:

Almoço:

Lanche :

0,45 €

1,46 €

0,45 €



Bairro de Benfica
LISBOA, ORIGINAL.

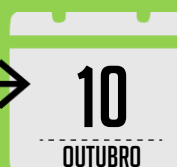
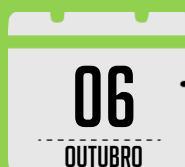
JUNTA DE FREGUESIA

ANO LETIVO 2025-2026

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL!

2º E 3º CICLOS



VALOR DAS REFEIÇÕES:

ALMOÇO.....1,46€

INFORMAÇÕES:

EDUCACAO@JF-BENFICA.PT

217 123 000

2ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de cenoura	108,1	11,0	75,1	11,1
CARNE	Almôndegas mistas com esparguete ^(1, 3, 6*, 7*)	511,9	229,0	165,5	110,7
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cebola e tomate	30,8	3,6	12,8	9,5
VEGETARIANA	Bolinhas de feijão com esparguete ^(1,3*,6*,12*,13*)	488,3	85,5	274,7	99,1
SOBREMESA	Fruta da época	99,2	7,2	83,8	1,3

3ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa de espinafres	140,9	17,0	85,1	23,4
PEIXE	Arroz de bacalhau com tomate e pimento ^(2*,4,14*)	376,9	81,5	172,9	117,9
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cenoura e couve roxa ripada	57,0	1,8	27,8	15,8
VEGETARIANA	Curgete recheada com soja, legumes e arroz ^(1*,6,8*,11*)	432,1	128,7	203,0	80,0
SOBREMESA	Fruta da época	99,2	7,2	83,8	1,3

4ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de legumes	160,9	20,7	91,6	28,1
CARNE	Rojões (porco) à portuguesa (com batata assada)	364,3	126,5	109,9	121,8
ACOMPANHAMENTO	Salada de tomate, cebola e pepino	25,3	4,5	13,0	5,1
VEGETARIANA	Grão à portuguesa com salsichas de soja e batata ^(6,9,12,13*)	406,2	142,6	173,8	69,3
SOBREMESA	Fruta da época	75,2	5,8	60,2	1,9

5ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa macedónia de legumes	156,4	16,1	98,4	21,0
PEIXE	Salada de massa penne com salmão ^(1,2*,3*,4,6*,14*)	431,4	229,3	116,1	79,4
ACOMPANHAMENTO	Feijão verde, brócolos e tomate (na salada)	55,4	7,4	23,6	14,8
VEGETARIANA	Salada de massa penne com tofu ^(1,3*,6)	387,8	142,8	149,1	87,2
SOBREMESA	Fruta da época	78,4	1,4	55,7	9,0

6ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de alho francês	120,4	17,5	72,9	17,4
CARNE	Perú assado no forno com laranja e batata assada	409,8	74,5	173,9	156,6
ACOMPANHAMENTO	Feijão verde e cenoura salteados	47,0	2,3	27,1	8,3
VEGETARIANA	Assado de lentilhas com molho de tomate e batata assada	359,8	69,1	233,8	43,4
SOBREMESA	Maçã assada	120,0	7,2	100,5	1,9

NOTAS: 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (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) Tremço, (14) Moluscos.***vestígios.** 2 - Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Líp.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)



BAIRRO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA DE FREGUESIA

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL 2025 /2026

5ª SEMANA

JI / 1ºCEB

27 > 31 OUT

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.*vestígios			JI				1ºCEB			
			Kcal				Kcal			
			VET	Líp	H.C	Prot	VET	Líp	H.C	Prot
2ª FEIRA	SOPA	Sopa camponesa ^(6*, 12*, 13*)	135	13	80	27	135	13	80	27
	PRATO	Arroz e atum ^(2*, 4, 14*)	295	139	72	80	360	178	85	92
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cenoura e milho	41	0,9	23	8,6	45	0,9	25	9,4
	VEGETARIANA	Favas e legumes (tomate, alho francês e curgete) estufados com arroz	250	43	142	48	318	54	183	59
	SOBREMESA	Tangerina	35	0,7	28	2,2	35	0,7	28	2,2
3ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	107	16	61	17	107	16	61	17
	PRATO	Frango assado com batata no forno	254	52	95	101	254	52	95	101
	ACOMPANHAMENTO	Feijão verde e cenoura salteados	24	1,1	14	4,2	27	1,4	15	5
	VEGETARIANA	Tofu com cogumelos, cenoura e alho francês à brás ⁽⁶⁾	316	129	110	63	384	157	136	76
	SOBREMESA	Maçã	50	3,6	42	0,6	50	3,6	42	0,6
4ª FEIRA	SOPA	Crema de alho francês	100	15	62	13	100	15	62	13
	PRATO	Arroz de peixe com tomate ^(2*, 4, 14*)	249	53	107	85	325	71	155	94
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, tomate e pepino	20	3,3	7,8	6,2	20	3,3	7,8	6,2
	VEGETARIANA	Arroz malandrino vegetariano(soja) ^(1*, 6, 8*, 11*)	296	89	130	61	367	114	165	70
	SOBREMESA	Laranja	38	1,4	28	3,5	38	1,4	28	3,5
5ª FEIRA	SOPA	Crema de curgete e cenoura	98	17	50	15	98	17	50	15
	PRATO	Vaca estufada com esparguete ^(1, 3*, 6*)	293	134	75	80	375	176	88	105
	ACOMPANHAMENTO	Tomate, ervilhas e cenoura(no estufado)	26	2	12	7,2	33	2,5	15	9,3
	VEGETARIANA	Seitan estufado com legumes chineses e esparguete ^(1, 3*, 6)	274	117	95	50	365	166	118	66
	SOBREMESA	Pêra	38	2,9	30	1	38	2,9	30	1
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	111	11	78	15	111	11	78	15
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida ^(2*, 3, 4, 6*, 12, 13*, 14*)	321	93	99	121	404	133	120	141
	ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, tomate e cenoura	24	1,7	13	5,5	24	1,7	13	5,5
	VEGETARIANA	Salada de grão, batata, cenoura e feijão verde ^(6*, 12, 13*)	284	49	162	51	331	70	180	57
	SOBREMESA	Banana	78	2,9	70	5,1	83	2,9	70	5,1

NOTA: Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Líp.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)

INFORMAÇÕES

educacao@jf-benfica.pt

217 123 000

VALOR DAS REFEIÇÕES

Pequeno Almoço:

Almoço:

Lanche :

0,45 €

1,46 €

0,45 €



BAIRRO DE BENFICA
LISBOA.ORIGINAL.

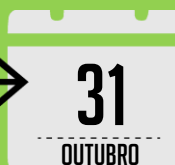
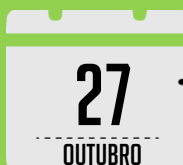
JUNTA DE FREGUESIA

ANO LETIVO 2025-2026

EMENTA SEMANAL

CONFEÇÃO LOCAL!

2º E 3º CICLOS



VALOR DAS REFEIÇÕES:

ALMOÇO.....1,46€

INFORMAÇÕES:

EDUCACAO@JF-BENFICA.PT
217 123 000

2ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Sopa camponesa ^(6*, 12*, 13*)	152,5	12,8	93,2	27,9
PEIXE	Empadão de arroz com atum ^(2*,4,14*)	455,1	237,3	98,9	113,1
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, cenoura e milho	64,5	1,8	34,8	14,6
VEGETARIANA	Favas e legumes (tomate, alho francês e curgete) estufados com arroz	403,2	74,3	228,3	73,9
SOBREMESA	Fruta da época	70,4	4,3	51,8	3,8

3ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de legumes	160,9	20,7	91,6	28,1
CARNE	Frango assado com batata no forno	353,3	90,3	109,9	146,8
ACOMPANHAMENTO	Feijão verde e cenoura salteados	47,0	2,3	27,1	8,3
VEGETARIANA	Tofu com cogumelos, cenoura e alho francês à brás ⁽⁶⁾	480,7	194,3	168,9	97,0
SOBREMESA	Fruta da época	99,2	7,2	83,8	1,3

4ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de alho francês	120,4	17,5	72,9	17,4
PEIXE	Arroz de peixe com tomate ^(2*, 4, 14*)	377,0	82,0	173,0	118,0
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, tomate e pepino	38,3	6,1	15,0	11,9
VEGETARIANA	Arroz malandrinho vegetariano (soja) ^(1*,6,8*,11*)	432,0	129,0	203,0	80,0
SOBREMESA	Fruta da época	70,4	4,3	51,8	3,8

5ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Creme de curgete e cenoura	127,3	19,8	67,7	20,1
CARNE	Vaca estufada com esparguete ^(1,3*,6*)	443,0	205,4	106,6	123,5
ACOMPANHAMENTO	Tomate, ervilhas e cenoura (no estufado)	39,8	2,9	17,5	11,4
VEGETARIANA	Seitan estufado com legumes chineses e esparguete ^(1,3*,6)	434,5	200,7	133,5	82,6
SOBREMESA	Fruta da época	75,2	5,8	60,2	1,9

6ª FEIRA

		VET ^(KCAL)	LÍP. ^(KCAL)	H.C. ^(KCAL)	PROT. ^(KCAL)
SOPA	Caldo verde	97,1	13,6	57,7	16,6
PEIXE	Meia desfeita de bacalhau com batata cozida ^(2*,3,4,6*,12,13*,14*)	511,7	165,8	149,1	183,1
ACOMPANHAMENTO	Salada de alface, tomate e cenoura	43,8	3,4	22,2	10,6
VEGETARIANA	Salada de grão, batata, cenoura e feijão verde ^(6*,12,13*)	423,7	94,5	225,1	73,0
SOBREMESA	Fruta da época	70,4	1,4	55,7	4,5

NOTAS: 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijia, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.***vestígios.** 2 - Esta ementa pode eventualmente ser alterada por motivos de anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energias da Rede Pública. Casos de alergias a determinados alimentos deverão ser comunicados directamente à responsável da Cantina, por forma a ser confeccionada refeição de recurso/dieta. Casos de ausência da criança, deverão ser comunicados à responsável da Cantina, até às 10H00 do dia em referência.

Legenda: VET(Valor Energético Total), Lip.(Lípidos), H.C.(Hidratos de Carbono), Prot.(Proteína)



Bairro de Benfica
LISBOA.ORIGINAL.

JUNTA DE FREGUESIA