

CEP Caju - Ementa do Refeitório

Ementa mensal - Outubro de 2026

Semana 1 - Semana 05 de Outubro a 09 de Outubro 2026

Segunda

Sopa: Sopa De Legumes
Prato principal: Filetes com arroz de feijão
Verdura: Alface, Beterraba E Cebola
Sobremesa: Fruta Da Época

Terça

Sopa: Creme De Cenoura
Prato principal: Esparguete A Bolonhesa
Verdura: Alface, Cenoura E Cebola
Sobremesa: Gelatina

Quarta

Sopa: Sopa De Espinafres
Prato principal: Frango Assado No Forno Com Arroz
Verdura: Alface, Tomate E Cenoura
Sobremesa: Fruta Da Época

Quinta

Sopa: Sopa Canja
Prato principal: Peito De Frango Panado Com Arroz De Cenoura
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Bolo

Sexta

Sopa: Sopa Feijão Verde
Prato principal: Hambúrguer com ovo
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Mousse De Chocolate

As refeições são servidas com água mineral.

A ementa poderá sofrer ajustes pontuais por condicionalismos de mercado ou imprevistos técnicos.

Para alergénios ou necessidades alimentares específicas, contacte a Secretaria ou a Direcção Pedagógica.

CEP Caju - Ementa do Refeitório

Ementa mensal - Outubro de 2026

Semana 2 - Semana de 12 de Outubro a 16 de Outubro 2026

Segunda

Sopa: Sopa de abóbora
Prato principal: Frango Estufado Com Esparguete
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Gelatina

Terça

Sopa: Sopa Creme De Legumes
Prato principal: Peixe Frito Com Arroz Feijão Preto
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta da época

Quarta

Sopa: Sopa De Feijão
Prato principal: Lasanha De Carne
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Pudim

Quinta

Sopa: Sopa Juliana
Prato principal: Rancho
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta da época

Sexta

Sopa: Espinafres
Prato principal: Pizza
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta Da Época

As refeições são servidas com água mineral.

A ementa poderá sofrer ajustes pontuais por condicionalismos de mercado ou imprevistos técnicos.

Para alergénios ou necessidades alimentares específicas, contacte a Secretaria ou a Direcção Pedagógica.

CEP Caju - Ementa do Refeitório

Ementa mensal - Outubro de 2026

Semana 3 - Semana de 19 de Outubro a 23 de Outubro 2026

Segunda

Sopa: Canja
Prato principal: Jardineira De Carne
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta Da Época

Terça

Sopa: Sopa De Espinafre
Prato principal: Peixe Grelhado Mufete
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Arroz Doce

Quarta

Sopa: Sopa Feijão Verde
Prato principal: Almôndegas com esparguete
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta Da Época

Quinta

Sopa: Sopa De Legumes
Prato principal: Bifinhos de frango com molho de cogumelos e puré
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Gelatina

Sexta

Sopa: Sopa Caldo Verde
Prato principal: Churrasco
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta Da Época

As refeições são servidas com água mineral.

A ementa poderá sofrer ajustes pontuais por condicionalismos de mercado ou imprevistos técnicos.

Para alergénios ou necessidades alimentares específicas, contacte a Secretaria ou a Direcção Pedagógica.

CEP Caju - Ementa do Refeitório

Ementa mensal - Outubro de 2026

Semana 4 - Semana de 26 de Outubro a 30 de Outubro 2026

Segunda

Sopa: Sopa Creme De Legumes
Prato principal: Peito De Frango Recheado C/ Legumes C/ Arroz
Verdura: Legumes Salteados
Sobremesa: Fruta Da Época

Terça

Sopa: Sopa De Feijão
Prato principal: Peixe à Gomes Sá
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Pudim

Quarta

Sopa: Sopa De Legumes
Prato principal: Macarrão Gratinado Com Carne
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta Da Época

Quinta

Sopa: Sopa Canja
Prato principal: Jardineira De Frango Com Arroz
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Bolo

Sexta

Sopa: Sopa De Espinafres
Prato principal: Hambúrguer no pão com batata frita
Verdura: Salada Mista
Sobremesa: Fruta Da Época

As refeições são servidas com água mineral.

A ementa poderá sofrer ajustes pontuais por condicionalismos de mercado ou imprevistos técnicos.

Para alergénios ou necessidades alimentares específicas, contacte a Secretaria ou a Direcção Pedagógica.