



Ementa 2025/26

SEMANA 1

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Crema de espinafres	Esparguete à Bolonhesa	Bolonhesa vegetariana	Hambúrguer no pão	Fruta da época
3ª - feira	Sopa de alho-francês	Bacalhau à Brás	Alho Francês à Brás	Baguete com filete de peixe	Fruta da época
4ª - feira	Canja de galinha	Chilli com Arroz	Chilli Vegetariano	Bôla de queijo e fiambre	Fruta da época
5ª - feira	Crema de coentros	Caril de Peixe com Arroz	Ensopado de Legumes	Wrap de Douradinhos	Fruta da época
6ª - feira	Sopa de legumes	Lombo Assado com Batatinha no forno	Seitan com Batatinha no forno	Cachorro	Fruta da época

SEMANA 2

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de cenoura	Mac and chesse	Massa gratinada com legumes	Baguete de Pizza	Fruta da época
3ª - feira	Creme de nabica	Salada de batata com feijão-frade e atum	Salada de batata com feijão-frade e ovo	Baguete de atum	Fruta da época
4ª - feira	Aveludado de agrião	Estufado de carne com massa	Estufado de soja com massa	Bôla de queijo e fiambre	Fruta da época
5ª - feira	Sopa de lombardo	Arroz de peixe à chefe Carmo	Arroz vegetariano	Baguete de filete de peixe	Fruta da época
6ª - feira	Creme de legumes	Panado de aves com massa	Massa gratinada com legumes	Panado no pão	Fruta da época

SEMANA 3

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de alho-francês	Strogonoff com massa	Strogonoff de Tofu com massa	Bifana no pão	Fruta da época
3ª - feira	Creme de coentros	Rissóis de peixe com arroz	Hambúrguer vegetariano com arroz	Baguete de atum	Fruta da época
4ª - feira	Creme de espinafres	Lasanha	Lasanha vegetariana	Hambúrguer no pão	Fruta da época
5ª - feira	Creme de cenoura	Tranches de peixe à italiana	Ensopado Vegetariano	Wrap de douradinhos	Fruta da época
6ª - feira	Sopa de nabiça	Feijoada à brasileira	Feijoada vegetariana	Cachorro	Fruta da época

SEMANA 4

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de legumes	Bife de Perú grelhado com batata	Quiche de alho-francês	Chicken Burguer	Fruta da época
3ª - feira	Canja de galinha	Bacalhau com natas	Gratinado de espinafres	Baguete de filete de peixe	Fruta da época
4ª - feira	Creme de feijão	Perna de Perú com batatinha no forno	Seitan estufado com batatinha no forno	Cachorro	Fruta da época
5ª - feira	Sopa de agrião	Pescada com crosta de broa com arroz branco	Tofu no forno com arroz branco	Baguete de pizza	Fruta da época
6ª - feira	Aveludado de espinafres	Almôndegas com esparguete	Almôndegas vegetarianas com esparguete	Bifana no pão	Fruta da época

SEMANA 5

	Sopa	Prato principal	Prato vegetariano	Take away (a partir do 5º ano)	Sobremesa
2ª - feira	Creme de cenoura	Bifana com batata	Quiche de legumes	Hambúrguer no pão	Fruta da época
3ª - feira	Creme de alho-francês	Choco à setubalense com arroz	Tofu panado com arroz	Wrap de douradinhos	Fruta da época
4ª - feira	Creme de legumes	Arroz de pato	Arroz salteado com legumes e seitan	Chicken Burguer	Fruta da época
5ª - feira	Sopa de nabiça	Massa com salmão	Hamburguer vegetariano	Baguete de atum	Fruta da época
6ª - feira	Sopa de lombardo	Paella à espanhola	Paella vegetariana	Pizza	Fruta da época

Informações Importantes

A alimentação saudável é um dos pilares da educação que promovemos no Colégio Atlântico. Sabemos que os hábitos alimentares adquiridos na infância influenciam diretamente as escolhas que os jovens farão ao longo da vida. Por isso, assumimos com responsabilidade o papel de orientar, informar e criar um ambiente onde comer bem também é aprender bem.

Almoços equilibrados e preparados no colégio

Todas as refeições são confeccionadas diariamente no colégio, com o apoio de uma nutricionista e sob a supervisão da empresa Johnson Diversey Portugal. O Colégio Atlântico é, com orgulho, detentor do prémio Safe Food Handling, fruto do sistema de segurança alimentar implementado.

Ao almoço, está sempre disponível:

- Buffet de saladas com alface, tomate, pepino, cenoura, milho e beterraba
- Legumes quentes como acompanhamento
- Refeições principais cuidadosamente preparadas, como almôndegas ou hambúrgueres caseiros

A partir do 5.º ano, os alunos podem reservar a sua refeição através da app de refeições, podendo optar por diversos pratos, incluindo takeaway.

Todas as refeições takeaway são feitas no próprio dia, e o pão e a massa de pizza são fornecidos por uma padaria local. As sopas são obrigatórias até ao 6.º ano, mesmo para quem opta pelo takeaway.

Os Encarregados de Educação podem consultar as reservas dos seus educandos através da app, o que permite acompanhar e orientar as suas escolhas.

Lanches e snacks: escolhas conscientes

Ao lanche, variamos diariamente o recheio do pão (manteiga, fiambre, queijo, doce) e oferecemos bebidas como:

- Leite (simples ou com chocolate)
- Sumo (laranja ou frutos vermelhos)
- Iogurte
-

Na creche e jardim de infância, a ementa é adaptada às necessidades dos mais pequenos, mantendo a alternância entre dias de peixe e carne.

A partir do 1.º ano, todos os alunos devem trazer um snack para o intervalo da manhã. Este lanche, preparado em casa, deve seguir uma lógica variada, saudável e apelativa. Recomendamos evitar doces, bolos processados ou recheados com chocolate ou creme.

Envolver as crianças na escolha e preparação dos snacks é uma ótima forma de as educar para a autonomia e o equilíbrio alimentar.

Os alunos mais velhos podem recorrer ao bar da escola, mas lembramos que todas as decisões relacionadas com a alimentação devem ser tomadas em família e com consciência.

Promover hábitos saudáveis todos os dias

Trabalhamos diariamente para garantir que as refeições servidas no colégio seguem princípios fundamentais de uma alimentação equilibrada:

- Utilização mínima ou nula de sal na confeção
- Preferência por gorduras de origem vegetal, como o azeite
- Remoção das gorduras visíveis das carnes antes da confeção
- Uso de ervas aromáticas e especiarias para realçar o sabor dos pratos, sem recorrer a molhos processados

A par da escola, o papel dos pais e da família é essencial. As crianças aprendem com o exemplo e com os momentos que vivem em casa. Comer bem não é só uma questão de saúde, é também um ato de educação e partilha.

Informação importante sobre alergénios

Todos os alimentos fornecidos podem conter vestígios de alergénios, nomeadamente:

glúten, crustáceos, ovos, peixe, soja, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos e moluscos, conforme o Decreto-Lei n.º 126/2005 de 5 de agosto e o Decreto-Lei n.º 365/2007 de 2 de novembro.

Em caso de alergias ou intolerâncias alimentares, é imprescindível informar o professor ou educadora responsável.