



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

130242 - Agrupamento de Escolas de Ferreira do
Alentejo

Rua Infante D. Henrique
7900-647 Ferreira do Alentejo

N.I.F: 600083080

Telefone: 284738050 E-mail: geral@avefa.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2025/2026

Setor: AEFA_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 02/03/2026 a 08/03/2026

		Carne		Peixe
Segunda-feira	02 mar	Sopa	Sopa de Alho Francês	
		Prato	Tiras de Frango panadas com Arroz de Cenoura	
		Vegetais	Salada Mista	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão Regional	
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Terça-feira	03 mar	Sopa		
		Prato		
		Vegetais		
		Sobremesa		
		Pão		
		V. Calórico		
		Alergénicos		
		Creme de Abóbora		
		Peixe com todos e Hortaliças		
		Salada Mista		
		Fruta da época		
		Pão Regional		
Quarta-feira	04 mar	Sopa	Sopa de Espinafres	
		Prato	Grão com Perú (guisado)	
		Vegetais	Salada Mista	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão Regional	
		V. Calórico		
		Alergénicos		
Sexta-feira	06 mar	Sopa	Sopa de Agrião	
		Prato	Hamburguer com Massa Esparguete	
		Vegetais	Salada Mista	
		Sobremesa	Fruta da época	
		Pão	Pão Regional	
		V. Calórico		
		Alergénicos		





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

130242 - Agrupamento de Escolas de Ferreira do
Alentejo

Rua Infante D. Henrique
7900-647 Ferreira do Alentejo
N.I.F: 600083080

Telefone: 284738050 E-mail: geral@avefa.pt

EMENTAS
SEMANA

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2025/2026

Setor: AEFA_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 09/03/2026 a 15/03/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira	09 mar	Sopa	Sopa de Abóbora, Courgete e Alho Francês
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	10 mar	Sopa	Massa de Peixe
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quarta-feira	11 mar	Sopa	Salada Mista
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	12 mar	Sopa	Fruta da época
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	13 mar	Sopa	Pão Regional
		Prato	
		Vegetais	
		Sobremesa	
		Pão	
		V. Calórico	
		Alergénicos	





REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

**130242 - Agrupamento de Escolas de Ferreira do
Alentejo**

Rua Infante D. Henrique
7900-647 Ferreira do Alentejo
N.I.F: 600083080

Telefone: 284738050 E-mail: geral@avefa.pt

**EMENTAS
SEMANA**

EMENTAS DA SEMANA

Entidade: Escola Básica e Secundária José Gomes Ferreira, Ferreira do Alentejo

Ano Escolar: 2025/2026

Sector: AEFA_Refeitório

Tipo Refeição: Almoço

Semana: 16/03/2026 a 22/03/2026

		Carne	Peixe
Segunda-feira	16 mar	Sopa	Sopa de Espinafres
		Prato	Peito de Frango panado c/ Arroz Primavera
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão Regional
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Terça-feira	17 mar	Sopa	Sopa de Alho Francês
		Prato	Bacalhau (paloco) à Brás
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão Regional
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quarta-feira	18 mar	Sopa	Sopa de Abóbora
		Prato	Feijoada de Entrecosto
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão Regional
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Quinta-feira	19 mar	Sopa	Creme de Alho Francês
		Prato	Salmão no forno c/ Batata e Hortalíça
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão Regional
		V. Calórico	
		Alergénicos	
Sexta-feira	20 mar	Sopa	Sopa de Legumes
		Prato	Carne de Porco estufada com Esparguete
		Vegetais	Salada Mista
		Sobremesa	Fruta da época
		Pão	Pão Regional
		V. Calórico	
		Alergénicos	

