

# Ementa

II / 1º CE3

Semana 5

02 a 06 Outubro 2023



			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	31,3	13,8	12,9	302,6
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco	46,4	6,2	15,6	325,8
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	13,3	1,4	2,6	84,9
	Prato	Salada de salmão <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata, ervilhas, milho e pimento	21,6	29,4	22,6	452,1
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa	46,7	6,6	17,8	353,0
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão de bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,8	11,5	25,2	307,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)</sup>	51,7	8,3	15,2	365,4
	Hortícolas	Cenoura e couve cozidas	3,2	0,1	1,6	25,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Implantação da República</i>				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	23,2	18,0	22,2	348,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	35,7	6,5	12,8	281,4
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alérgenos:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa

II / 1º CEB

Semana 6

09 a 13 Outubro 2023



			Índice de Carbono	Líquidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Empadão de cavala <sup>(3)(4)(6)</sup> (com arroz)	33,0	11,0	21,8	321,1
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> (com arroz)	42,3	6,0	28,1	355,2
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	12,8	1,4	2,5	82,0
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	6,8	23,4	250,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	46,7	6,1	17,3	327,1
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	15,6	1,8	4,5	105,8
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	18,2	5,2	19,1	200,1
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, tomate, cenoura e pimentos	32,1	6,0	11,5	258,0
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Pá de porco assada no forno, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Caril de feijão branco <sup>(10)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	51,9	6,6	19,1	379,3
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Arroz de pescada <sup>(2)(4)(14)</sup> com tomate e cenoura	34,8	6,7	21,1	288,5
	Vegetariano	Salteado de grão, milho, feijão verde, Arroz de cenoura	63,9	8,4	14,1	409,1
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	2,4	0,2	1,2	20,0
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa

II / 1º CEB

Semana 7

16 a 20 Outubro 2023



			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)</sup>	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	1,8	0,0	0,6	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	15,2	1,6	3,3	101,2
	Prato	Cubos de pescada estufados <sup>(2)(4)(14)</sup> com m.º de tomate, Arroz de ervilhas	28,0	6,8	22,2	270,9
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e milho <sup>(12)</sup>	49,5	6,8	13,2	340,8
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Costeletas estufadas, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,9	19,7	21,6	359,5
	Vegetariano	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,2	0,0	1,0	16,6
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete com alface	13,2	1,5	2,9	86,1
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	21,9	9,0	18,1	247,3
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres <sup>(9)</sup>	44,4	8,1	13,6	326,1
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	7,4 / 19,0	0,2 / 0,8	0,4 / 2,4	35,3 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão-frade com nabijas	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Arroz de aves (frango e peru)	32,0	10,0	21,2	305,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês <sup>(9)</sup>	56,1	6,3	18,5	392,0
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	1,2	0,2	0,5	9,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa

21 / 1º CEB

Semana 8

23 a 27 Outubro 2023



			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura	48,2	12,2	12,9	358,2
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno <sup>(1)(3)(7)(9)</sup> Arroz de cenoura	48,8	17,6	8,4	394,6
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,5	0,2	0,7	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de couve-flor	12,7	1,3	2,6	81,0
	Prato	Massada de carne (frango, vaca, e porco, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)</sup>	25,8	11,1	24,2	308,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)</sup>	50,3	6,2	17,5	348,6
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	37,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Pescada assada com tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> , curgete e pimentos, Batata cozida	19,9	6,8	21,6	233,3
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos	49,8	6,4	19,1	370,9
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	1,2	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	13,1	1,2	1,9	79,1
	Prato	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	37,0	14,2	24,8	382,8
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco	46,5	6,1	30,3	386,8
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	2,5	0,1	0,4	14,7
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Cenoura com curgete	13,1	1,5	2,7	84,0
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>(2)(4)(14)</sup>	21,8	6,0	14,3	212,1
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde)	29,9	6,1	11,8	252,0
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

# Ementa

II / 1º CEB



Semana 9

30 Outubro a 03 Novembro 2023

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	14,3	1,5	3,6	94,2
	Prato	Hambúrguer misto <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> com m.º de cogumelos <sup>(7)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	22,6	16,4	20,9	325,5
	Vegetariano	Curgete recheada com lentilhas e cogumelos <sup>(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup>	48,6	6,4	18,8	345,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	20,4
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>	12,7	1,5	3,5	87,0
	Prato	Filetes de pescada assados <sup>(2)(4)(14)</sup> com m.º de tomate e orégãos, Arroz branco	32,8	6,7	20,7	276,7
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco	44,3	6,0	28,3	366,4
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	2,6	0,2	1,8	22,8
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	7,4 / 13,7	0,2 / 0,0	0,4 / 0,0	35,3 / 56,0
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<i>Dia de Todos os Santos</i>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	17,4	8,1	23,2	239,0
	Vegetariano	Grão estufado com couve-flor, m.º de tomate e orégãos, Batata cozida	44,7	7,7	12,9	317,9
	Hortícolas	Couve e cenoura salteados	3,2	5,1	1,6	70,5
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>	13,4	1,5	2,8	87,0
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve), Arroz branco	33,2	10,1	22,1	324,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve), Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	32,8
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade