

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

Semana 5

02 a 06 Outubro 2023



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	47,0	23,7	20,5	485,7
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	68,0	10,7	22,4	489,4
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	3,5	0,1	2,4	31,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alho francês	17,3	1,6	3,5	109,4
	Prato	Salada de salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata, ervilhas, milho e pimento	34,3	40,2	30,3	638,4
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata, milho e salsa	61,1	11,3	21,7	475,9
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com cenoura	16,9	1,6	3,5	106,3
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão de bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	41,0	19,0	38,0	505,9
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	83,3	14,2	24,2	594,6
	Hortícolas	Cenoura e couve cozidas	5,0	0,2	2,5	40,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	Implantação da República				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	106,8
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	38,6	27,0	31,7	532,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	57,2	11,5	19,8	455,0
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	2,2	0,2	1,3	18,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Sulfites; (13) Tremoço; (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

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

09 a 13 Outubro 2023

Semana 6



			Hidratos de	Lip.	Prot.	Valor
			Carbono	(g)	(g)	(g)
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	16,0	1,8	3,5	106,1
	Prato	Empadão de cavala ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾ (com arroz)	48,7	16,5	27,5	457,0
	Vegetariano	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (com arroz)	63,6	10,5	44,4	557,7
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,9	0,3	1,3	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) ⁽⁹⁾	16,9	1,5	3,4	106,5
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	11,8	35,5	402,9
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	75,2	10,8	27,6	533,4
	Hortícolas	Salada de cenoura e tomate	4,2	0,2	0,7	24,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	18,4	1,9	5,1	122,4
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	24,9	9,2	24,1	284,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas, batata, tomate, cenoura e pimentos	47,8	10,8	17,4	402,2
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	15,9	1,4	4,4	102,8
	Prato	Pá de porco assada no forno, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	36,4	20,3	35,1	474,2
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽¹⁰⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	70,4	11,1	23,7	519,1
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Arroz de pescada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com tomate e cenoura	51,6	11,1	27,0	421,7
	Vegetariano	Salteado de grão, milho, feijão verde, Arroz de cenoura	101,1	14,7	23,0	664,1
	Hortícolas	Brócolos e cenoura cozidos	3,9	0,4	2,0	32,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Tramoço; (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

2º e 3º CEB / Secundária

16 a 20 Outubro 2023

Semana 7



			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	19,0	1,4	3,5	117,2
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	20,3	36,8	484,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	Hortícolas	Salada de alface e cenoura	2,8	0,1	1,1	20,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com couve coração ⁽⁹⁾	19,5	1,8	4,3	128,0
	Prato	Cubos de pescada estufados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com m.º de tomate, Arroz de ervilhas	45,1	11,6	31,7	423,2
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾	74,7	11,9	19,6	526,2
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	2,0	0,4	3,0	27,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão-frade com nabijas	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Costeletas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	29,9	31,4	549,7
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	1,6	23,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com alface	17,1	1,7	3,9	109,8
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	33,7	16,0	27,7	399,8
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres ⁽⁹⁾	66,6	13,8	20,5	502,0
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	5,0	9,2	2,5	121,4
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Arroz de aves (frango e peru)	3,2	15,7	29,1	451,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês ⁽⁹⁾	77,1	10,7	22,7	539,5
	Hortícolas	Salada de tomate e pepino	2,3	0,3	0,9	17,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Tremeço; (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

2º e 3º CEB / Secundária

23 a 27 Outubro 2023

Semana 8



			Hidratos de	Lip.	Prot.	Valor
			Carbono	(g)	(g)	Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	79,7	23,4	24,2	631,3
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾ Arroz de cenoura	73,6	28,3	12,7	611,1
	Hortícolas	Salada de alface e pepino	0,9	0,3	1,3	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de couve-flor	16,6	1,5	3,7	104,9
	Prato	Massada de carne (frango, vaca, e porco, macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	42,3	18,2	35,7	489,6
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	81,2	10,9	28,1	569,1
	Hortícolas	Salada de alface e milho	11,6	2,0	3,4	83,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Pescada assada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , curgete e pimentos, Batata cozida	28,9	11,6	28,5	344,0
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos	63,0	10,9	23,8	492,2
	Hortícolas	Brócolos e couve flor cozidos	2,0	0,4	3,0	27,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com nabo	17,7	1,3	2,5	104,5
	Prato	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	56,9	22,4	37,0	590,0
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	72,1	10,7	48,8	620,9
	Hortícolas	Salada de tomate e cenoura	4,2	0,2	0,7	24,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Cenoura com curgete	16,9	1,6	3,5	106,3
	Prato	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	33,8	10,5	22,3	343,3
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde)	44,5	10,5	17,4	388,5
	Hortícolas	Feijão-verde e cenoura cozidos	6,8	0,3	2,2	47,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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

2º e 3º CEB / Secundário



Semana 9

30 Outubro a 03 Novembro 2023

			Átomas de	Life.	Prot.	Valor
			Carbono	(g)	(g)	Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	17,4	1,5	4,3	112,0
	Prato	Hambúrguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com m.º de cogumelos ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	37,1	29,8	40,0	582,6
	Vegetariano	Curgete recheada com lentilhas e cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	78,2	11,3	30,0	562,6
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	3,5	0,1	2,4	31,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres	15,6	1,6	4,3	104,6
	Prato	Filetes de pescada assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com m.º de tomate e orégãos, Arroz branco	32,8	6,7	20,7	276,7
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz branco	66,8	10,5	44,8	575,5
	Hortícolas	Feijão verde e couve-flor cozidos	4,9	0,4	3,2	43,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia de Todos os Santos				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	24,1	14,6	33,9	367,8
	Vegetariano	Grão estufado com couve-flor, m.º de tomate e orégãos, Batata cozida	67,4	13,2	20,1	496,7
	Hortícolas	Couve e cenoura salteados	5,0	9,2	2,5	121,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	17,5	1,6	3,9	112,9
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve), Arroz branco	55,4	17,3	36,3	542,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve), Arroz branco	87,8	10,7	24,4	594,3
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	7,7	1,6	3,2	62,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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