

Ementa

2º e 3º CEB / Secundária

8 a 12 de Abril de 2024

Semana 6



			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	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	16,0	1,8	3,5	106,1
	Prato	Massinha de cavala com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	39,9	17,4	31,5	454,1
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,2	10,8	27,6	533,4
	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
	Vegetariano	Empadão de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ (com arroz)	63,6	10,5	44,4	557,7
	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
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, cenoura e pimentos	44,2	10,5	16,5	379,2
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	Crema 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⁾⁽¹⁰⁾	36,4	20,3	35,1	474,2
	Vegetariano	Caril de feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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 ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	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) Tremço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

15 a 19 de Abril de 2024

Semana 7



			Hidratos de Carbono	Líp.	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⁾⁽¹²⁾ , Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37,1	20,3	36,8	484,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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	Salada de couve roxa e cenoura	5,5	0,0	1,9	37,5
	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	Creme de abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Costeletas estufadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37,1	29,9	31,4	549,7
	Vegetariano	Soja estufada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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	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	Feijão-verde e cenoura cozidos	6,8	0,3	2,2	47,8
	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	Feijão-frade com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ frango e peru)	3,2	15,7	29,1	451,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	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) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

22 a 26 de Abril de 2024

Semana 8



			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	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 de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ Arroz de cenoura	72,1	20,2	9,0	517,9
	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	Frango estufado com cenoura e couve, Massa macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	43,1	11,9	39,3	451,6
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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 ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Abrótea assada com tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , curgete e pimentos, Batata cozida	28,9	9,9	27,0	323,0
	Vegetariano	Assado de feijão-frade, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	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					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<i>Dia da Liberdade</i>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
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	Salada de salmão ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata, ervilhas, milho e pimento	34,3	40,2	30,3	638,4
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	50,7	12,1	17,8	423,3
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	5,0	9,2	2,5	121,4
	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) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário



Semana 9

29 de Abril a 3 de Maio de 2024

			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 tomate com ervilhas	17,4	1,5	4,3	112,0
	Prato	Massinha de atum com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	44,8	25,9	36,4	569,5
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	58,2	11,5	24,4	470,9
	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
3ª 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) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	55,4	17,3	36,3	542,5
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , 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
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia do Trabalhador				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com couve lombarda	12,4	1,4	2,6	80,2
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e salsa, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,7	11,5	37,5	401,4
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com alho e salsa, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	51,8	11,1	18,3	417,7
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	4,9	0,0	1,0	29,7
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	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 branco com espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	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	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB/Secundário

6 a 10 de Maio de 2024

Semana 10



			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 legumes (cenoura, nabo e alho-francês) ⁽⁹⁾	16,8	1,6	3,2	105,7
	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	Feijão vermelho e couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	16,3	1,5	2,7	100,5
	Prato	Perna de porco assada, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	20,3	35,1	474,2
	Vegetariano	Massada de grão com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	80,7	14,4	23,6	577,6
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	3,0	0,2	1,2	22,5
	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	Grão-de-bico com nabiças	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Medalhões de pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	48,7	11,3	29,2	417,3
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com cogumelos ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	81,1	10,5	22,5	548,2
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozidos	2,4	0,4	3,0	27,8
	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 verde com cenoura	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,8	12,9	43,3	517,4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	84,2	14,4	23,2	595,1
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	5,0	0,2	2,5	40,4
	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) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário



Semana 11

13 a 17 de Maio de 2024

			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	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	12,1	1,8	3,0	83,9
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas	63,7	28,6	21,8	611,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas	72,5	20,4	10,9	531,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	13,4	2,2	3,8	95,2
	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	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Paloco à Brás (batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	39,3	50,6	23,5	713,6
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	56,1	38,1	46,7	792,3
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	13,6	1,6	4,4	96,2
	Prato	Carnes mistas estufadas (porco e vaca), Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37,1	20,7	32,8	472,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	17,2	1,6	3,4	108,6
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	52,4	25,2	27,5	554,9
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	72,7	10,8	22,8	516,9
	Hortícolas	Salada de couve roxa e pepino	3,7	0,2	2,0	30,3
	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	Feijão branco com couve portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	20,2	1,6	5,9	133,2
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	57,9	12,3	47,7	568,2
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	4,9	0,0	1,0	29,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

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) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alérgenos mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

20 a 24 de Maio de 2024

Semana 12



			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 abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	106,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	37,1	22,8	34,7	498,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	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	Nabo, cenoura e couve branca	16,6	1,5	2,8	102,6
	Prato	Potas estufadas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de ervilhas	43,4	10,3	19,0	350,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	63,8	10,6	17,4	455,6
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	50,9	27,2	36,5	617,2
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	77,2	11,5	25,4	565,0
	Hortícolas	Couve coração e cenoura cozidas	6,0	0,3	1,5	41,1
	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	Grão-de-bico com couve lombarda	17,1	1,5	4,6	112,0
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida	39,5	11,7	31,5	398,7
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida	74,8	10,8	24,5	542,1
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	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	Curgete e brócolos	17,6	2,0	5,0	121,0
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz branco	48,4	15,8	34,9	479,1
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	88,0	10,2	25,5	571,3
	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) Tremçoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundária

27 a 31 de Maio de 2024

Semana 1



			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	19,0	1,4	3,5	117,2
	Prato	Hambúrguer de aves no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de tomate	40,8	11,4	41,2	434,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de tomate	70,9	20,3	9,0	512,3
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	2,8	0,1	0,6	23,3
	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	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Massada de salmão com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	37,1	40,7	29,2	638,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,4	11,2	19,1	444,9
	Hortícolas	Salada de pepino e cenoura	3,0	0,2	0,7	19,5
	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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde)	32,4	11,2	40,1	414,3
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	48,5	10,9	48,9	538,6
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<i>Dia de Corpo de Deus</i>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alface e cenoura	15,3	1,4	3,0	95,8
	Prato	Pescada assada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura	42,6	11,0	26,2	379,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve	86,8	2,6	24,2	515,8
	Hortícolas	Salada de tomate e alface	2,2	0,2	1,3	18,4
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado ⁽⁷⁾	14,9/ 15,2	0,4/ 7,6	0,7/ 2,5	70,6/ 139,5

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

3 a 7 de Junho de 2024

Semana 2



		Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína	Energia	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	17,1	1,6	3,1	107,4
	Prato	Bolinhos de bacalhau fritos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	70,8	20,9	16,3	552,0
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	86,0	11,8	25,6	604,7
	Hortícolas	Brócolos cozidos	1,7	0,4	1,6	14,7
	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	Nabiças com feijão-frade ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Febras de porco com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	38,8	17,4	39,4	475,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	52,5	3,3	19,4	355,5
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	18,4
	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	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Salada de cavala (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾	32,3	21,3	37,1	491,8
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	41,2	10,3	33,3	429,7
	Hortícolas	Couve-flor cozida	1,3	0,1	1,4	13,1
	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	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	18,8	1,7	4,3	122,3
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango)	48,4	15,7	29,3	456,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril ⁽¹⁰⁾	83,3	13,6	19,9	562,6
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	5,5	0,0	1,9	37,5
	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	Creme de alho francês com couve-flor ⁽⁹⁾	18,6	1,7	4,9	122,5
	Prato	Massinha de potas com pimentos ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾	37,1	10,8	19,6	330,4
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	58,2	11,5	24,4	470,9
	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

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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário



Semana 3

10 a 14 de Junho de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas</i>				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	52,3	11,2	46,5	529,5
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	Prato	Pescada estufada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz branco	48,7	11,1	36,7	405,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	86,8	9,9	24,7	558,0
	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	Feijão branco com couve-lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	55,2	11,3	24,1	451,9
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	6,8	0,3	2,2	47,8
	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	Crema de cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	28,6	28,8	40,0	545,9
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	63,0	10,9	23,8	492,2
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	4,5	0,1	1,8	30,9
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	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

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade