

# Ementa

II / 1º CE3



Semana 6

8 a 12 de Abril de 2024

			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	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	12,5	1,6	2,7	84,3
	Prato	Massinha de cavala com ervilhas <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	25,0	11,5	24,2	308,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,1	17,3	327,1
	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
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> (com arroz)	42,3	6,0	28,1	355,2
	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, cenoura e pimentos	30,3	5,9	11,1	246,5
	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)(10)</sup>	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Caril de feijão branco <sup>(6)(10)(13)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</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 <sup>(6)(13)</sup>	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) 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

JI / 1º CEB



Semana 7

15 a 19 de Abril de 2024

			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)(10)</sup>	22,9	11,8	22,2	290,7
	Vegetariano	Favas estufadas, Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</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	Salada de couve roxa e cenoura	3,8	0,0	1,3	25,8
	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)(10)</sup>	22,9	19,7	21,6	359,5
	Vegetariano	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</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	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	Feijão-verde e cenoura cozidos	3,8	0,1	1,1	26,1
	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 nabiças <sup>(6)(13)</sup>	13,8	1,4	4,0	94,5
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ frango e peru)	32,0	10,0	21,2	305,3
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho com alho-francês <sup>(6)(9)(13)</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

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

JI / 1º CEB



Semana 8

22 a 26 de Abril de 2024

		Hidratos de Carbono	Líquido	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 quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> Arroz de cenoura	47,8	12,3	6,0	333,9
	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	Frango estufado com cenoura e couve, Massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	26,5	6,9	26,6	284,5
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(10)</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 <sup>(6)(13)</sup>	15,5	1,3	4,8	105,5
	Prato	Abrótea assada com tomate <sup>(2)(4)(14)</sup> , curgete e pimentos, Batata cozida	19,9	5,5	20,4	216,6
	Vegetariano	Assado de feijão-frade, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup> , Batata cozida	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					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<i>Dia da Liberdade</i>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
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	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 ervilhas com batata, milho e salsa <sup>(6)(13)</sup>	32,8	6,6	11,8	265,4
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	70,5
	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

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

II / 1º CEB



Semana 9

29 de Abril a 3 de Maio de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (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	Massinha de atum com milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	26,8	18,2	27,6	388,5
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,8	6,6	16,1	295,2
	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
3ª 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) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	33,2	10,1	22,1	324,3
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(6)(13)</sup> , 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
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia do Trabalhador</i>				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com couve lombarda	9,6	1,3	2,0	63,0
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e salsa, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	21,4	6,7	25,4	250,3
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com alho e salsa, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,6	6,4	12,2	262,1
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</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	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

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

			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	12,8	1,4	2,3	81,4
	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	Brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve branca com cenoura rípada	12,6	1,4	2,1	79,5
	Prato	Perna de porco assada, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	13,0	24,4	306,6
	Vegetariano	Massada de grão com curgete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	49,9	8,4	14,6	352,4
	Hortícolas	Salada de pepino e beterraba	2,3	0,1	0,8	16,8
	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	Grão-de-bico com nabiças	14,2	1,6	3,9	96,3
	Prato	Medalhões de pescada estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	33,0	6,7	20,8	278,5
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com cogumelos <sup>(6)(12)(13)</sup> , Arroz branco	61,2	6,3	18,6	409,2
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Feijão verde com cenoura	12,1	1,2	2,3	75,8
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	32,4	7,5	29,1	324,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	52,2	8,4	14,4	364,8
	Hortícolas	Couve lombarda e cenoura cozidos	3,2	0,1	1,6	25,5
	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

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

31 / 1º CEB



Semana 11

13 a 17 de Maio de 2024

		Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.		
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	9,4	1,6	2,3	66,5
	Prato	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de ervilhas	36,6	14,9	11,8	335,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas	40,5	12,4	6,7	310,6
	Hortícolas	Salada de alface, milho e tomate	6,0	1,0	1,7	42,8
	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	Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup> , Arroz branco	46,5	6,1	30,3	386,8
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	11,0	1,5	3,6	80,0
	Prato	Carnes mistas estufadas (porco e vaca), Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	13,9	24,3	317,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,7	6,0	16,6	323,5
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	13,2	1,4	2,5	84,3
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão, pimentos e cenoura) <sup>(2)(4)(14)</sup>	34,8	17,8	21,0	388,1
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura	48,8	6,2	15,4	337,1
	Hortícolas	Salada de couve roxa e pepino	2,5	0,1	1,4	20,6
	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 branco com couve portuguesa <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,5	5,0	111,9
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com soja e milho <sup>(1)(3)(6)(8)(10)(11)</sup>	34,4	6,9	29,5	339,1
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	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

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

II / 1º CEB



Semana 12

20 a 24 de Maio de 2024

			Hidratos de Carbono	Lip.	Prot.	
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	88,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>	22,9	14,5	23,6	320,4
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(10)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	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	Nabo, cenoura e couve branca	13,0	1,4	2,2	81,8
	Prato	Potas estufadas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de ervilhas	27,1	5,9	12,7	218,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco	43,2	6,1	12,0	300,8
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de feijão verde	13,9	1,4	3,1	91,5
	Prato	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	30,0	18,1	24,9	396,1
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura, couve e macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	56,3	6,8	20,2	409,2
	Hortícolas	Couve coração e cenoura cozidas	3,7	0,2	0,9	25,1
	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	Grão-de-bico com couve lombarda	13,9	1,4	3,6	91,6
	Prato	Cubinhos de pescada assados com grelos e broa <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(14)</sup> , Batata cozida	27,2	6,9	22,5	268,0
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, grelos e broa <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(13)</sup> , Batata cozida	57,4	6,4	20,2	408,5
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	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	Curgete e brócolos	13,5	1,7	3,6	92,8
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas, Arroz branco	32,8	9,9	24,8	322,2
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Arroz branco	57,0	5,7	15,9	358,0
	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

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

JI / 1º CEB



Semana 1

27 a 31 de Maio de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	14,4	1,3	2,9	92,1
	Prato	Hambúrguer de aves no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de tomate	24,8	6,3	21,1	242,4
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate	47,2	12,4	6,0	331,0
	Hortícolas	Salada de alface e beterraba	1,8	0,0	1,0	16,6
	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	Abóbora com brócolos	11,4	1,4	2,6	74,8
	Prato	Massada de salmão com salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup>	22,9	27,6	20,3	425,0
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Salada de pepino e cenoura	1,9	0,1	0,5	12,6
	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	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde)	20,3	6,4	26,9	259,9
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	31,0	6,2	30,4	332,2
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	35,3
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<b>Dia de Corpo de Deus</b>				
	Hortícolas					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alface e cenoura	11,7	1,3	2,2	74,4
	Prato	Pescada assada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de cenoura	26,1	6,6	20,3	248,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve	65,0	2,3	19,7	399,7
	Hortícolas	Salada de tomate e alface	1,1	0,1	0,6	9,2
	Sobremesa	Fruta da época/Sobremesa doce a definir	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

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

II / 1º CEB



Semana 2

3 a 7 de Junho de 2024

			Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteínas	Energia
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	13,5	1,5	2,5	86,5
	Prato	Bolinhos de bacalhau fritos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	48,8	12,3	12,4	367,4
	Vegetariano	Salteado de feijão branco com pimentos <sup>(6)(13)</sup> , Arroz de cenoura, milho e ervilhas	62,0	7,1	20,4	435,1
	Hortícolas	Brócolos cozidos	0,4	0,2	0,9	8,8
	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	Nabiças com feijão-frade <sup>(6)(13)</sup>	14,4	1,4	4,1	95,8
	Prato	Febras de porco com molho de cogumelos <sup>(1)(7)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	23,3	10,7	27,1	302,1
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	33,3	2,5	13,0	234,1
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Couve portuguesa	12,8	1,4	2,9	83,2
	Prato	Salada de cavala (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(3)(4)(6)</sup>	20,2	13,4	26,6	321,2
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	26,4	5,8	20,2	262,6
	Hortícolas	Couve-flor cozida	0,8	0,0	0,9	7,9
	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	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	14,7	1,5	3,5	98,0
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango)	32,8	10,1	21,3	310,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril <sup>(10)</sup>	51,0	7,8	12,1	339,6
	Hortícolas	Salada de couve roxa e cenoura	3,8	0,0	1,3	25,8
	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	Creme de alho francês com couve-flor <sup>(9)</sup>	14,0	1,5	3,4	92,8
	Prato	Massinha de potas com pimentos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup>	22,9	6,2	12,8	202,5
	Vegetariano	Massinha de favas com pimentos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,8	6,6	16,1	295,2
	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

**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

II / 1º CEB



Semana 3

10 a 14 de Junho de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Lípidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<b>Dia de Portugal de Camões e das Comunidades Portuguesas</b>				
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Abóbora com feijão verde	12,3	1,3	2,3	77,3
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(10)(11)</sup>	32,4	6,4	29,0	324,4
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>(9)</sup>	14,0	1,5	3,2	92,2
	Prato	Pescada estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	33,0	6,7	20,9	279,2
	Vegetariano	Lentilhas estufadas, Arroz branco	56,8	5,6	15,8	356,1
	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	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>	13,5	1,2	3,7	89,8
	Prato	Perna de frango assada no forno, Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	17,8	21,8	339,5
	Vegetariano	Favas salteadas com massa espiral e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	35,0	6,5	16,1	285,7
	Hortícolas	Feijão verde e cenoura	3,8	0,1	1,1	26,1
	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	Creme de cenoura com brócolos	11,9	1,5	2,6	79,0
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)(6)(13)</sup>	17,6	19,7	29,2	371,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup>	49,8	6,4	19,1	370,9
	Hortícolas	Couve-flor e cenoura cozidas	2,8	0,0	1,1	19,0
	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

**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

JI / 1º CEB



Semana 4

17 a 21 de Junho de 2024

			Hidratos de Carbono (g)	Líquidos (g)	Proteína (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	Sopa	Curgete e feijão verde	14,5	1,6	3,4	95,4
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de tomate	47,6	12,3	12,9	355,3
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate	39,4	12,3	5,3	296,3
	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 ervilhas com cenoura	13,7	1,5	3,3	91,0
	Prato	Peru estufado, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,9	13,2	21,5	300,1
	Vegetariano	Favas estufadas, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,5	6,5	15,9	291,4
	Hortícolas	Salada de beterraba e cenoura	3,6	0,0	0,8	22,0
	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	Couve-flor com cenoura	12,3	1,3	3,1	79,6
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batata cozida	17,5	5,1	18,9	195,3
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate, Batata cozida	43,9	7,6	12,1	310,0
	Hortícolas	Brócolos e alho-francês salteados <sup>(9)</sup>	1,7	1,4	1,7	29,6
	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	Alface e nabo	14,5	1,5	3,1	93,5
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	40,6	10,1	23,0	359,1
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	66,0	6,4	20,0	442,2
	Hortícolas	Couve e cenoura cozida	3,2	0,1	1,6	25,5
	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	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	15,7	1,9	4,4	106,6
	Prato	Massinha de peixe (pescada e salmão, ervilhas, milho e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(14)</sup>	31,2	20,3	25,8	424,1
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,1	6,5	12,8	282,6
	Hortícolas	Feijão verde cozido	1,8	0,1	0,9	15,0
	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) 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

JI / 1º CEB



Semana 5

24 a 28 de Junho de 2024

			<i>Hidratos de Carbono</i>	<i>Lípidos</i>	<i>Proteína</i>	<i>Energia</i>
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
<b>2ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão verde	12,1	1,2	2,3	<b>75,8</b>
	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)(10)</sup>	22,6	16,4	20,9	<b>325,5</b>
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(10)</sup>	32,4	6,4	29,0	<b>324,4</b>
	Hortícolas	Salada de alface e couve roxa	2,4	0,0	1,5	<b>20,4</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>3ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Feijão branco com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	15,9	1,5	5,1	<b>110,3</b>
	Prato	Lombos de pescada estufados <sup>(2)(4)(14)</sup> , Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	21,5	6,9	23,0	<b>253,7</b>
	Vegetariano	Assado de feijão-frade, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup> , Batata cozida	49,8	6,4	19,1	<b>370,9</b>
	Hortícolas	Brócolos e milho cozidos	3,9	0,8	1,7	<b>32,8</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>4ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Curgete com cenoura	13,1	1,5	2,7	<b>84,0</b>
	Prato	Chilli (carne de vaca picada com feijão vermelho) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	37,0	14,2	24,8	<b>382,8</b>
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco	46,5	6,1	30,3	<b>386,8</b>
	Hortícolas	Salada de alface e milho	5,1	0,9	1,5	<b>37,1</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>5ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	13,3	1,4	2,6	<b>84,9</b>
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	21,9	9,0	18,1	<b>247,3</b>
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres <sup>(9)</sup>	44,4	8,1	13,6	<b>326,1</b>
	Hortícolas	Couve e cenoura salteadas	3,2	5,1	1,6	<b>70,5</b>
	Sobremesa	Fruta da época	7,4	0,2	0,4	<b>35,3</b>
<b>6ª Feira</b>	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	13,5	0,4	2,3	<b>68,1</b>
	Sopa	Abóbora com ervilhas	13,6	1,4	2,9	<b>88,1</b>
	Prato	Frango estufado com pimento vermelho, Arroz branco	33,4	17,6	21,3	<b>380,6</b>
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho, Arroz branco	46,4	6,2	12,0	<b>316,9</b>
	Hortícolas	Salada de alface e tomate	1,1	0,1	0,6	<b>9,2</b>
	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	<b>35,3 / 56,0</b>

**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