

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 1

15 a 19 de Setembro de 2025

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	102,4
	Prato	Hambúrguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	40,8	20,2	36,1	492,9
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	70,9	20,3	9,0	512,3
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	5,3	0,1	1,8	36,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,4	1,5	3,6	95,0
	Prato	Peixe à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	38,6	38,7	28,3	624,4
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa <sup>(1)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,4	11,2	19,1	444,9
	Hortícolas	Brócolos, couve-flor e feijão verde cozidos	5,4	0,6	4,3	53,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,5	1,5	4,4	108,1
	Prato	Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	33,8	11,3	40,5	423,7
	Vegetariano	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	49,0	10,9	49,2	542,7
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e cenoura	3,3	0,3	1,6	26,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	16,0	1,8	4,1	106,5
	Prato	Pescada assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	42,6	11,0	26,2	379,6
	Vegetariano	Arroz de feijão vermelho, cenoura e couve <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	87,7	10,8	23,3	588,7
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	5,3	0,2	2,9	42,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alface e cenoura	18,1	1,4	3,4	111,4
	Prato	Rancho (carne de porco, frango e vaca, grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	40,8	18,9	46,8	540,5
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	83,3	14,2	24,2	594,4
	Hortícolas	Cenoura, couve e nabo cozidos	7,2	0,5	1,7	49,7
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	4,9 / 27,	0,4 / 0,	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 2

22 a 26 de Setembro de 2025

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (cenoura e couve coração)	19,9	1,6	3,4	123,0
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(7)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	71,7	23,3	23,5	595,8
	Vegetariano	Salteado de ervilhas e couve-flor <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	67,8	10,5	18,3	478,5
	Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura cozidos	9,9	1,5	3,0	71,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>(6)(13)</sup>	17,5	1,5	4,8	113,5
	Prato	Bife de porco com molho de cogumelos <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	46,2	17,5	40,2	509,8
	Vegetariano	Grão de bico estufado com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)(15)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	78,2	14,2	22,6	559,4
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	5,3	0,2	2,9	42,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Salada de maruca (c/ ovo, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	34,4	14,9	36,4	439,0
	Vegetariano	Salada de soja (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	50,4	10,7	48,7	542,7
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	54,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)	19,7	1,4	4,4	124,1
	Prato	Perna de frango assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	57,4	11,3	23,6	460,5
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	5,3	0,1	1,8	36,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor <sup>(9)</sup>	18,5	1,7	4,9	121,7
	Prato	Feijoada de potas com cenoura e pimentos <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(15)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	62,0	10,7	23,3	456,5
	Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(15)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	87,5	10,8	23,3	587,0
	Hortícolas	Salada de alface, milho e couve roxa	14,7	2,0	5,0	107,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6

## Notas:

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lípidos, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoco; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na Legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 3

29 de Setembro a 3 de Outubro de 2025

			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão verde	15,8	1,3	3,1	97,2
	Prato	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	37,1	20,3	36,8	484,1
	Vegetariano	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	52,3	11,2	46,5	529,5
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura	4,6	0,2	1,5	31,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(6)(13)</sup>	16,7	1,3	4,7	110,2
	Prato	Pescada estufada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	48,7	11,1	26,7	405,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	86,8	9,9	24,7	558,0
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e pimento	1,9	0,5	1,9	22,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,6	1,5	4,1	107,3
	Prato	Carne de porco (fatia) assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> e ervilhas cozidas	26,3	20,2	35,9	442,8
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com massa espiral e cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup>	56,7	11,8	23,6	473,5
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino	3,4	0,3	2,0	29,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata <sup>(3)(4)(6)(13)</sup>	28,6	28,8	40,0	545,9
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(6)(13)</sup>	58,9	10,9	23,1	471,2
	Hortícolas	Couve-flor, cenoura e milho cozidos	14,5	2,0	3,9	99,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	110,7
	Prato	Arroz de aves no forno (c/ peru e frango) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	48,4	15,7	29,3	456,1
	Vegetariano	Arroz de grão com caril <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	91,1	13,7	20,6	597,3
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e tomate	5,3	0,2	2,9	42,6
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,9 / 19,0	0,4 / 0,8	0,7 / 2,4	70,6 / 93,0

**Notas:**

\* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

\* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

**Legenda:** HC=Hidratos de Carbono, LIP= Lipídios, PROT= Proteína.

**Alergénios:** (1) Cereais c/ 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) Tremoco; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alergénio (12) Sulfitos