

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 4

6 a 10 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	Curgete e feijão verde	15,3	1,7	3,8	101,8
	Prato	Massinha de peixe colorida (pescada e salmão, massa cotovelos, milho e cenoura) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	33,1	29,3	30,1	526,8
	Vegetariano	Massinha de ervilhas, milho e cenoura <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	63,4	12,4	20,7	492,7
	Hortícolas	Feijão verde, cenoura e milho cozido	15,7	2,1	3,9	107,2
	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	Alface e nabo	16,4	1,6	3,9	106,7
	Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca e porco, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	62,4	17,2	37,4	576,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão branco, couve e cenoura) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	88,0	10,7	24,6	596,4
	Hortícolas	Couve, cenoura e curgete cozida	4,4	0,3	2,1	34,4
	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-flor com cenoura	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	24,2	9,2	23,9	279,6
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata assada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	66,1	13,1	18,7	483,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	3,8	0,3	2,4	32,9
	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 ervilhas	18,1	1,7	4,7	120,0
	Prato	Peru estufado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	37,1	20,7	31,2	465,5
	Vegetariano	Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,7	11,2	23,5	455,8
	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	Grão-de-bico com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	16,0	1,8	4,1	106,5
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	39,3	41,7	23,5	632,6
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa <sup>(1)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(13)</sup>	56,9	30,3	47,0	727,5
	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

## 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, PKU1= 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 5

13 a 17 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	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	95,8
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	37,1	22,8	34,7	498,6
	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, couve roxa e cenoura	5,9	0,1	2,7	44,5
	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 nabiças <sup>(6)(13)</sup>	16,9	1,5	4,7	112,2
	Prato	Filetes de pescada assados no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	49,1	11,4	29,6	422,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	86,9	9,9	25,1	561,3
	Hortícolas	Brócolos, feijão verde e milho cozidos	9,5	1,6	3,7	75,3
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	70,6 / 111,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com cenoura	19,2	1,6	3,7	119,0
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ ervilhas e cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	30,3	16,0	35,9	424,6
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	74,4	11,2	24,3	541,8
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e beterraba	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 couve-flor	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e ovo) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(13)(14)</sup>	33,7	15,9	38,2	441,4
	Vegetariano	Assado de grão com batata e espinafres <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	13,7	20,4	498,3
	Hortícolas	Couve, cenoura e alho francês salteados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	5,0	1,3	2,9	52,3
	Sobremesa	Maçã assada polvilhada c/ canela ou Fruta da época	16,7/14,9	0,6/0,4	0,2/0,7	78,7/70,6
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	106,8
	Prato	Frango assado com cebola e pimento vermelho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	49,5	26,2	29,6	558,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e pimento vermelho <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	68,8	10,8	17,8	485,0
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	5,3	0,2	2,9	42,6
	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= 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

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 6

20 a 24 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 espinafres <sup>(9)</sup>	16,0	1,8	3,5	106,1
	Prato	Empadão de cavala com ervilhas (com arroz) <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	43,7	16,6	28,9	449,4
	Vegetariano	Empadão de ervilhas (com arroz) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	64,8	10,5	16,7	456,8
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Juliana de legumes (alho francês e cenoura) <sup>(9)</sup>	19,7	1,5	3,7	122,1
	Prato	Strogonoff de peru (c/ leite e cogumelos) <sup>(1)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	47,0	12,7	38,0	461,1
	Vegetariano	Soja estufada com cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	52,3	11,4	47,4	534,9
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com agrião <sup>(6)(13)</sup>	15,8	1,7	4,2	104,7
	Prato	Filete de red-fish assado no forno com citrinos <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	41,5	13,4	30,0	410,9
	Vegetariano	Lentilhas salteadas com cenoura e pimentos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz de tomate <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	92,1	10,3	26,1	594,8
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	5,4	0,2	2,3	39,6
	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	Creme de couve-flor e cenoura	18,8	1,4	4,7	118,4
	Prato	Pá de porco assada no forno <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	19,9	32,7	402,2
	Vegetariano	Caril de feijão branco <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	70,4	11,1	23,7	519,1
	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	Couve portuguesa	16,4	1,5	3,8	104,5
	Prato	Salada russa de pescada (c/ batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	34,9	11,4	30,9	387,6
	Vegetariano	Salada de grão com batata, feijão verde e cenoura <sup>(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	68,5	13,3	20,3	509,7
	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

**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

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 7

27 a 31 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	Alho-francês com couve coração <sup>(9)</sup>	17,2	1,5	4,0	112,1
	Prato	Almôndegas de aves estufadas com ervilhas e cenoura <sup>(1)(6)(9)(10)(11)</sup> , Massa farfalle <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	44,5	20,6	40,3	542,6
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	56,4	11,2	19,1	444,9
	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	Creme de cenoura com ervilhas	16,3	1,4	3,2	102,4
	Prato	Cubos de pescada assados em cama de couve e pimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	52,9	12,0	31,1	454,8
	Vegetariano	Feijão branco assado em cama de couve e pimento <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	86,1	11,0	25,0	591,6
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	3,8	0,3	2,4	32,9
	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	Creme de abóbora com brócolos	16,3	1,8	3,9	107,9
	Prato	Bife de porco estufado <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	36,4	16,4	36,8	446,2
	Vegetariano	Favas estufadas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,7	11,2	23,5	455,8
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão-frade com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	17,5	1,5	4,8	113,5
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (bacalhau, batata cozida, ovo e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	24,2	14,8	23,4	327,0
	Vegetariano	Soja estufada com couve-flor e salsa <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)</sup> , Batata cozida	41,4	10,3	45,0	472,4
	Hortícolas	Feijão verde, nabo e couve flor cozidos	5,7	0,5	3,0	47,7
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com alface	16,5	1,6	3,8	106,0
	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 cari <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	91,1	13,7	20,6	597,3
	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

**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