

Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 8

3 a 7 de Novembro de 2025

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(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 ^{(1),(9),(10),(11)}	71,7	23,3	23,5	595,8
	Vegetariano	Hambúrguer quinoa e legumes ^{(1),(6)} , Arroz de cenoura ^{(1),(9),(10),(11)}	72,0	20,2	9,0	517,1
	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de couve-flor	13,4	1,5	3,3	87,0
	Prato	Frango estufado com cenoura e couve ^{(1),(9),(10),(11)} , Massa macarronete ^{(1),(3),(6),(10)}	39,9	26,7	31,6	536,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) ^{(1),(3),(6),(9),(10),(11)}	78,0	10,7	27,4	546,5
	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
4ª 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	Abrótea Mediterrânea (assada c/ tomate e pimento) ^{(1),(2),(4),(9),(10),(11),(14)} , Batata assada ^{(1),(9),(10),(11)} (A batata será cozida em caso de impossibilidade de assar)	26,5	9,6	25,0	299,4
	Vegetariano	Assado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos ^{(1),(6),(9),(10),(11),(13)}	70,1	13,8	21,6	522,3
	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
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),(9),(10),(11),(12),(13)} , Arroz branco ^{(1),(9),(10),(11)}	57,2	22,4	37,1	591,8
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) ^{(1),(6),(8),(9),(10),(11),(13)} , Arroz branco ^{(1),(9),(10),(11)}	72,4	10,8	48,9	622,7
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Cenoura com curgete	19,2	1,6	3,7	119,0
	Prato	Salada do Mar colorida (c/ salmão, massa cotovelos, ervilhas e milho) ^{(1),(2),(3),(4),(6),(9),(10),(11),(14)}	32,5	31,3	30,0	546,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa ^{(1),(3),(6),(9),(10),(11)}	60,1	3,5	20,1	393,2
	Hortícolas	Couve, cenoura e alho francês salteados ^{(1),(9),(10),(11)}	14,5	2,0	3,9	99,4
	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) Alpo; (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

Município de Carregal do Sal

Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 9

10 a 14 de Novembro de 2025



			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(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⁾	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Hambúrguer misto ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de couve ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	39,9	20,1	36,3	489,4
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	85,9	10,0	25,4	557,8
	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
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	Jardineira de potas (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	33,8	10,5	22,3	343,3
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	45,0	10,6	17,7	392,6
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e milho cozidos	15,7	2,1	3,9	448,5
	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	Feijão verde com cenoura	18,4	1,3	3,4	111,4
	Prato	Cubos de frango estufados com grão-de-bico, macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	52,8	12,9	43,3	517,4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	81,1	14,1	22,4	572,5
	Hortícolas	Couve, cenoura e curgete cozidos	4,4	0,3	2,1	34,4
	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 espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	15,6	1,6	4,3	104,6
	Prato	Delícia de pescada (c/ medalhões assados) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	51,1	11,3	29,5	430,7
	Vegetariano	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	82,8	10,5	22,0	553,9
	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
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	19,1	1,5	3,1	116,1
	Prato	Pá de porco assada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	22,1	19,9	32,7	402,2
	Vegetariano	Favas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,7	11,2	23,5	455,8
	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

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

Município de Carregal do Sal

Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 10

17 a 21 de Novembro de 2025



			HC	LIP.	PROT.	ENERGIA
			(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	14,2	1,5	3,9	94,1
	Prato	Massinha colorida de atum com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44,8	25,9	36,4	569,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	60,9	12,8	21,8	489,6
	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
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com alface ⁽⁹⁾	17,1	1,6	4,2	112,7
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	55,4	15,9	38,7	539,9
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	88,0	10,7	24,6	596,4
	Hortícolas	Cenoura, couve e nabo cozidos	7,2	0,5	1,7	49,7
	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 e couve lombarda ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,1	1,3	5,0	116,7
	Prato	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo e salsa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	39,3	41,7	23,5	632,6
	Vegetariano	Soja salteada com alho-francês, batata palha e salsa ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	56,9	30,3	47,0	727,5
	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo e brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	Prato	Tirinhas de frango salteadas com alho e orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	35,7	11,5	37,4	401,2
	Vegetariano	Favas salteadas com alho e orégãos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	55,2	11,1	23,1	446,5
	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 ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabijas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Maruca assada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	48,4	9,6	27,0	393,0
	Vegetariano	Grão-de-bico assado em molho de abóbora ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , Arroz de brócolos ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	90,9	13,7	20,7	597,5
	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

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 11

24 a 28 de Novembro de 2025



		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	15,3	1,8	3,4	101,8
	Prato	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	63,7	28,6	21,8	611,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Arroz de ervilhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	64,7	20,3	10,2	496,9
	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 (cenoura, ervilhas e feijão verde)	19,7	1,4	4,4	124,1
	Prato	Abrótea assada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , Feijão frade cozido ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	22,1	9,9	31,8	327,9
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	58,9	10,9	23,1	471,2
	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
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	15,1	1,8	5,6	110,7
	Prato	Carnes mistas (porco e vaca) estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	37,1	20,7	32,8	472,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	75,2	10,6	26,6	528,0
	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
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês, cenoura e nabo ⁽⁹⁾	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Arroz do Mar (pescada, salmão, pimentos e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾	44,6	25,1	26,9	520,2
	Vegetariano	Arroz de favas, pimentos e cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	64,1	10,8	22,0	477,8
	Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	4,0	0,3	2,9	37,3
	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	Coxa de frango assada no forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,4	26,6	30,7	512,9
	Vegetariano	Estufado de soja, milho e couve flor ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ , Massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	60,6	12,5	49,5	590,6
	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

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