

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 5

5 a 9 de Janeiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão verde	15,6	1,3	3,0	<b>95,8</b>
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>	37,1	22,8	34,7	<b>498,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	52,3	11,2	46,5	<b>529,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	5,9	0,1	2,7	<b>44,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Feijão branco com nabiças <sup>(6)(13)</sup>	16,9	1,5	4,7	<b>112,2</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>422,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de lentilhas e couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	86,9	9,9	25,1	<b>561,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Brócolos, feijão verde e milho cozidos	9,5	1,6	3,7	<b>75,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	0,7 / 0,0	<b>70,6 / 111,9</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete com cenoura	19,2	1,6	3,7	<b>119,0</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>424,6</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>541,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, pepino e beterraba	3,4	0,3	2,0	<b>29,5</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com couve-flor	18,8	1,4	4,7	<b>118,4</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>441,4</b>
	<b>Vegetariano</b>	Assado de grão com batata e espinafres <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	65,9	13,7	20,4	<b>498,3</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve, cenoura e alho francês salteados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	5,0	1,3	2,9	<b>52,3</b>
	<b>Sobremesa</b>	Maçã assada polvilhada c/ canela ou Fruta da época	16,7/14,9	0,6/0,4	0,2/0,7	<b>78,7/70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	17,0	1,5	3,3	<b>106,8</b>
	<b>Prato</b>	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	<b>558,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	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	<b>485,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	5,3	0,2	2,9	<b>42,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>

**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.

**Alérgicos:** (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 alérgicos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgico (12) Sulfitos

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 6

12 a 16 de Janeiro de 2026

		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

19 a 23 de Janeiro de 2026



		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

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário



Semana 8

26 a 30 de Janeiro de 2026

			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	Brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	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	Hambúrguer quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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 <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	39,9	26,7	31,6	536,2
	Vegetariano	Massada de lentilhas (macarronete, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	18,8	1,4	5,8	126,0
	Prato	Abrótea Mediterrânea (assada c/ tomate e pimento) <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)	26,5	9,6	25,0	299,4
	Vegetariano	Assado de grão-de-bico, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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) <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	57,2	22,4	37,1	591,8
	Vegetariano	Chilli vegetariano (soja com feijão vermelho) <sup>(1)(6)(8)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	32,5	31,3	30,0	546,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas com massa cotovelos, abóbora, milho e salsa <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	60,1	3,5	20,1	393,2
	Hortícolas	Couve, cenoura e alho francês salteados <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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) 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 9

2 a 6 de Fevereiro de 2026

			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 legumes (cenoura, nabo e alho-francês) <sup>(9)</sup>	20,0	1,6	3,8	124,2
	Prato	Hambúrguer misto <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz de couve <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	39,9	20,1	36,3	489,4
	Vegetariano	Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup>	33,8	10,5	22,3	343,3
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, batatas, cenoura e feijão verde) <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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 <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	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 <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	52,8	12,9	43,3	517,4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com macarronete, cenoura e couve <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	15,6	1,6	4,3	104,6
	Prato	Delícia de pescada (c/ medalhães assados) <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	51,1	11,3	29,5	430,7
	Vegetariano	Assado de feijão branco e curgete com m.º de tomate e orégãos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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 <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	22,1	19,9	32,7	402,2
	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, 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= 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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 10

9 a 13 de Fevereiro de 2026



			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 tomate com ervilhas	14,2	1,5	3,9	94,1
	Prato	Massinha colorida de atum com milho e brócolos <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	44,8	25,9	36,4	569,5
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho e brócolos <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho-francês com alface <sup>(9)</sup>	17,1	1,6	4,2	112,7
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	55,4	15,9	38,7	539,9
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho, 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	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho e couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	18,1	1,3	5,0	116,7
	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)(8)(9)(10)(11)(13)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	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 <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	35,7	11,5	37,4	401,2
	Vegetariano	Favas salteadas com alho e orégãos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa espiral <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabijas <sup>(6)(13)</sup>	17,3	1,7	4,6	114,1
	Prato	Maruca assada <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de brócolos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	48,4	9,6	27,0	393,0
	Vegetariano	Grão-de-bico assado em molho de abóbora <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Arroz de brócolos <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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, PKU= 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

16 a 20 de Fevereiro de 2026

		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
	<b>Carnaval</b>					
						
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Hortícolas					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	15,3	1,8	3,4	101,8
	Prato	Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	63,7	28,6	21,8	611,2
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno <sup>(1)(6)</sup> , Arroz de ervilhas <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	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
6ª 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	Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Feijão frade cozido <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	22,1	9,9	31,8	327,9
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, curgete, tomate e pimentos <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	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

**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, PROI= 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

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 12

23 a 27 de Fevereiro de 2026



		HC	LIP.	PROT.	ENERGIA	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
<b>2ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com ervilhas	13,1	1,4	3,6	<b>86,8</b>
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de cavala <sup>(1)(3)(4)(6)(9)(10)(11)</sup>	37,1	16,4	28,5	<b>416,5</b>
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja <sup>(1)(3)(6)(8)(9)(10)(11)</sup>	52,3	11,2	46,5	<b>529,5</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, beterraba e cenoura	5,3	0,1	1,8	<b>36,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>3ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Curgete e brócolos	17,1	1,9	4,9	<b>118,1</b>
	<b>Prato</b>	Tirinhas de porco salteadas com cogumelos e ervas aromáticas <sup>(1)(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	47,3	19,7	33,9	<b>505,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Salteado de lentilhas e cogumelos <sup>(9)(10)(11)(12)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	85,9	10,0	25,4	<b>557,8</b>
	<b>Hortícolas</b>	Feijão verde, nabo e couve flor cozidos	5,7	0,5	3,0	<b>47,7</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>4ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	17,1	1,5	4,6	<b>112,0</b>
	<b>Prato</b>	Cubinhos de pescada assados com pimento <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(7)(9)(10)(11)</sup>	28,2	12,1	30,5	<b>351,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Grão assado com molho de tomate e pimento <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Esmagada de batata <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	67,6	13,4	19,6	<b>498,7</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, couve roxa e tomate	5,3	0,2	2,9	<b>42,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Creme de feijão verde	16,3	1,4	16,3	<b>103,8</b>
	<b>Prato</b>	Massada de frango (macarronete, feijão vermelho, cenoura e couve) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	37,4	26,8	34,3	<b>550,0</b>
	<b>Vegetariano</b>	Massada de feijão vermelho com cenoura e couve (macarronete) <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(13)</sup>	77,2	11,5	25,4	<b>565,0</b>
	<b>Hortícolas</b>	Couve lombarda, cenoura e curgete cozidas	4,4	0,3	2,1	<b>34,4</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	<b>122,6</b>
	<b>Sopa</b>	Nabo, cenoura e couve branca	19,4	1,5	3,1	<b>118,2</b>
	<b>Prato</b>	Potas estufadas com ervilhas <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	52,9	10,4	20,8	<b>400,8</b>
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com molho de abóbora <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Arroz branco <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>	69,7	10,9	20,0	<b>502,1</b>
	<b>Hortícolas</b>	Salada de alface, tomate e pepino	2,7	0,4	1,7	<b>54,6</b>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	14,9	0,4	0,7	<b>70,6</b>

**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) Amendoi; (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 1

2 a 6 de Março de 2026

			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)(5)(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	Massada de salmão com pimento e salsa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(9)(10)(11)(14)</sup>	38,6	38,7	28,3	624,4
	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, pepino e cenoura	3,3	0,3	1,6	26,5
	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>	16,5	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	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
5ª 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	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>	14,9 / 27,4	0,4 / 0,0	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) 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 2

9 a 13 de Março de 2026



		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)(13)</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)(13)(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)(13)</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= 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 3

16 a 20 de Março de 2026

			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	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
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	Abrótea assada no forno <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> , Batata cozida	24,2	9,2	23,9	279,6
	Vegetariano	Grão assado com molho de tomate <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(13)</sup> , Batata cozida	66,1	13,1	18,7	483,6
	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	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
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	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
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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgeno (12) Sulfitos

# Ementa

2 e 3º CEB e Secundário

Semana 4

23 a 27 de Março de 2026



			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	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)(8)(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
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	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	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

## 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.

**Alérgenos:** (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 alérgenos mencionados na legenda. **Nota:** nas saladas temperadas com vinagre, deve considerar-se o alérgénio (12) Sulfitos