

Ementa Semanal **Geral** – 24 a 28 nov.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de legumes (curgete, couve-lombarda, espinafres e cenoura) ^{7,12}	431	103	4,1	0,7	12,5	1,2	2,5	0,5
Prato	» Arroz colorido (ervilhas e milho) com cavala lascada ^{4,6}	942	224	7,0	0,8	28,7	0,6	10,9	0,4
Salada	» Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,4	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão-verde, brócolos, cenoura e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,7	0,3	5,4	0,7	1,2	0,2
Prato	» Peru assado, acompanha com macarronete estufado com feijão branco em molho de tomate ^{1,6,10}	806	192	7,3	1,8	16,1	1,2	14,1	0,5
Salada	» Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	» Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de repolho, cenoura, nabo e curgete ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,5	0,8	0,2
Prato	» Peixe à Brás (batata, filete de pescada e ovo) ^{3,4}	904	217	12,8	1,7	12,8	0,4	11,9	0,5
Salada	» Cebola, feijão-verde e repolho	116	28	0,3	0,1	3,5	0,4	1,5	0,9
Sobremesa	» Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de cenoura, couve branca, espinafres e alho-francês ^{7,12}	183	44	1,8	0,3	5,3	0,4	1,0	0,2
Prato	» Esparguete com carnes (porco e frango) e legumes (repolho e cenoura) ^{1,6,10}	795	189	6,1	1,6	19,5	1,6	13,3	0,2
Salada	» Salada de ervilhas, feijão-verde e curgete	182	44	0,4	0,1	4,7	0,6	3,2	0,4
Sobremesa	» Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão catarino, abóbora, cenoura, nabo e couve lombarda ^{7,12}	230	55	1,7	0,3	7,7	0,6	1,7	0,3
Prato	» Filetes de solha panados no forno (com pão ralado) com arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	798	189	4,5	0,7	22,5	0,4	14,5	0,4
Salada	» Salada de alface, beterraba e cenoura	474	115	10,6	1,5	2,7	2,4	0,9	1,1
Sobremesa	» *Pudim de baunilha ⁷ / fruta da época	*427	*101	*1,4	*0,8	*19,3	*16,3	*2,8	*0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.

Ementa Semanal Vegetariana (Conforme legislação em vigor, Lei 11/2017, 2017-

04-17 –DRE. Esta ementa é disponibilizada mediante inscrição na candidatura de início de ano letivo). – 24 a 28 nov.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Creme de legumes (curgete, couve-lombarda, espinafres e cenoura) ^{7,12}	431	103	4,1	0,7	12,5	1,2	2,5	0,5
Prato	» Empadão de arroz com legumes (alho-francês, pimentos e curgete) e grão-de-bico	956	227	3,9	0,6	39,1	1,2	7,1	0,4
Salada	» Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,4	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão-verde, brócolos, cenoura e couve-flor ^{7,12}	185	44	1,7	0,3	5,4	0,7	1,2	0,2
Prato	» Tofu estufado com cogumelos e espinafres com macarronete ^{1,6,10}	649	154	5,2	1,0	16,6	1,2	9,2	0,5
Salada	» Salada de couve roxa, cenoura e tomate	109	26	0,1	0,0	3,9	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	» Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de repolho, cenoura, nabo e curgete ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,5	0,8	0,2
	» Legumes à brás (cenoura, alho-francês, cogumelos, feijão branco, cebola, batata frita palha e salsa)	1251	299	12,5	1,2	32,9	0,5	9,2	0,5
Prato									
Salada	» Cebola, feijão-verde e repolho	116	28	0,3	0,1	3,5	0,4	1,5	0,9
Sobremesa	» Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de cenoura, couve branca, espinafres e alho-francês ^{7,12}	183	44	1,8	0,3	5,3	0,4	1,0	0,2
Prato	» Esparguete com feijão preto, cenoura e repolho ^{1,6,10}	1201	282	4,0	0,7	47,4	1,7	14,0	0,5
Salada	» Salada de ervilhas, feijão-verde e curgete	182	44	0,4	0,1	4,7	0,6	3,2	0,4
Sobremesa	» Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de feijão catarino, abóbora, cenoura, nabo e couve lombarda ^{7,12}	230	55	1,7	0,3	7,7	0,6	1,7	0,3
Prato	» Arroz de soja com cenoura, tomate e couve-de-bruxelas no forno ^{1,6,8,11}	1039	247	3,8	0,6	31,3	5,0	18,6	0,3
Salada	» Salada de alface, beterraba e cenoura	474	115	10,6	1,5	2,7	2,4	0,9	1,1
Sobremesa	» Fruta da época	-	-	-	-	-	-	-	-

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. Sobremesa sujeita a alterações, para uma boa gestão do estado de maturação da fruta da época, e redução do desperdício alimentar.