

Ementa Semanal **Geral** – 1 a 5 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Feriado								
	»								
Sobremesa	»								
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de cenoura, curgete, repolho, lentilhas e alho-francês ^{7,12}	246	59	1,8	0,3	7,5	0,6	2,2	0,3
Prato	» Gratinado de macarrão e carne picada de vaca com queijo ralado ^{1,6,7,10}	1161	276	10,7	3,5	29,8	2,1	14,5	0,3
Salada	» Salada de alface, beterraba e milho	578	139	12,0	1,6	3,6	1,1	3,3	0,6
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-flor, brócolos, espinafres e cenoura ^{7,12}	183	44	1,7	0,3	5,2	0,8	1,3	0,2
Prato	» Filetes de pescada estufados com arroz de cenoura e feijão catarino ⁴	839	199	4,2	0,6	26,7	0,5	13,4	0,4
Salada	» Salada de cenoura, couve roxa e tomate	107	26	0,1	0,0	3,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	» *Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12} / fruta da época	*450	*106	*0,0	*0,0	*23,8	*23,5	*2,3	*0,3
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, curgete, cenoura e couve-lombarda ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,6	0,5	0,9	0,2
Prato	» Frango assado com macarrão polvilhado com salsa ^{1,6,10}	874	207	4,8	0,9	23,9	1,8	16,6	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos, couve-flor, cenoura e abóbora ^{7,12}	182	43	1,6	0,3	5,5	0,8	1,1	0,2
Prato	» Gratinado de atum com batata ao cubo, cenoura, ervilhas, milho e molho branco ^{1,4,5,6,7}	672	161	8,4	1,8	13,3	0,5	7,7	0,6
Salada	» Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



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 inofensivas. 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). – 1 a 5 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Feriado								
Salada	»								
Sobremesa	»								
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de cenoura, curgete, repolho, lentilhas e alho-francês ^{7,12}	246	59	1,8	0,3	7,5	0,6	2,2	0,3
Prato	» Soja salteada com cogumelos e espinafres com macarrão ^{1,6,8,10,11}	1020	242	5,1	0,9	24,9	5,4	20,9	0,5
Salada	» Salada de alface, beterraba e milho	578	139	12,0	1,6	3,6	1,1	3,3	0,6
Sobremesa	» Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de couve-flor, brócolos, espinafres e cenoura ^{7,12}	183	44	1,7	0,3	5,2	0,8	1,3	0,2
Prato	» Estufado de cogumelos com cubinhos de soja e legumes (couve-flor, brócolos e abóbora) com arroz branco ^{1,6,8,11}	764	181	3,2	0,5	22,0	3,4	13,7	0,4
Salada	» Salada de cenoura, couve roxa e tomate	107	26	0,1	0,0	3,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	» *Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12} / fruta da época	*450	*106	*0,0	*0,0	*23,8	*23,5	*2,3	*0,3
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de abóbora, curgete, cenoura e couve- lombarda ^{7,12}	180	43	1,7	0,3	5,6	0,5	0,9	0,2
Prato	» Macarrão gratinado no forno de feijão catarino, cenoura e repolho com molho de tomate	933	223	4,9	0,5	32,0	0,8	12,5	0,9
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de brócolos, couve-flor, cenoura e abóbora ^{7,12}	182	43	1,6	0,3	5,5	0,8	1,1	0,2
Prato	» Jardineira de lentilhas (curgete, cenoura, feijão- verde, nabo, couve-de-bruxelas, lentilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11}	489	116	1,5	0,2	18,7	1,1	5,4	0,2
Salada	» Salada de couve roxa, milho e cebola	191	45	1,0	0,0	4,7	0,8	3,4	0,0
Sobremesa	» Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



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.

Praça do Doutor José Vieira de Carvalho • 4474-006 Maia

Tel. 229 408 600 • Fax 229 412 047 • educacao@cm-maia.pt • www.cm-maia.pt