

Ementa Semanal **Geral** – 15 a 16 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, cenoura, repolho e curgete ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,5	0,4	0,9	0,2
Prato	» Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	967	230	6,6	0,9	31,2	0,8	10,7	1,0
	» Salada de beterraba, cebola e pepino	91	22	0,2	0,0	3,1	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Canja de galinha ^{1,3,6,7,10,12} / sopa de legumes	197	47	1,2	0,2	6,3	0,3	2,3	0,2
Prato	» Peru corado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	597	143	7,2	1,5	8,9	0,1	10,5	0,3
Salada	» Salada de alface, couve roxa e tomate	315	76	6,1	0,9	2,9	1,0	1,3	0,6
Sobremesa	» Sobremesa natalina / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Interrupção Letiva								
Salada	»								
Sobremesa	»								
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Interrupção Letiva								
Salada	»								
Sobremesa	»								
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Interrupção Letiva								
Salada	»								
Sobremesa	»								



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). – 15 a 16 dez.2025

Segunda-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de alho-francês, cenoura, repolho e » curgete ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,5	0,4	0,9	0,2
Prato	» Feijão-frade, pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1144	270	2,8	0,6	49,3	1,0	10,2	0,5
Salada	» Salada de beterraba, cebola e pepino	91	22	0,2	0,0	3,1	2,8	1,0	0,1
Sobremesa	» Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	» Sopa de legumes	197	47	1,2	0,2	6,3	0,3	2,3	0,2
Prato	» Peru corado com batata aos cubos no forno ^{5,6}	597	143	7,2	1,5	8,9	0,1	10,5	0,3
Salada	» Salada de alface, couve roxa e tomate	315	76	6,1	0,9	2,9	1,0	1,3	0,6
Sobremesa	» Sobremesa natalina / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Interrupção Letiva								
Salada	»								
Sobremesa	»								
Quinta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Interrupção Letiva								
Salada	»								
Sobremesa	»								
Sexta-feira		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	»								
Prato	» Interrupção Letiva								
Salada	»								
Sobremesa	»								



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.