



EMENTA 16 Setembro

ABERTURA	Sopa	Creme cenoura com couve
	Prato	Empadão de arroz de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de alface tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

19 a 23 de Setembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	17,0	1,6	3,5	108,3
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino	39,5	17,6	37,7	475,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas c/ cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino	87,7	12,2	29,5	611,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Sopa de couve branca com cenoura ripada	14,5	1,3	3,9	95,7
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas assadas, couve lombarda e cenoura estufadas	31,6	14,0	27,5	377,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	62,5	10,3	23,0	484,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	18,8	1,4	6,0	127,3
	Prato	Perna de porco assada ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, salada de pepino e beterraba	45,6	22,8	34,1	533,7
	Vegetariano	Curgete recheada com soja no forno, batata corada, Salada de pepino e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾	48,6	11,1	48,6	532,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	92,2
	Prato	Empadão de arroz de atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Salada de alface e tomate	50,9	24,9	34,2	571,4
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de alface e tomate	72,6	11,0	19,9	515,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com nabiça	19,6	2,0	5,6	131,1
	Prato	Massa de frango com feijão verde, cenoura e milho ⁽¹⁾⁽³⁾	44,8	29,2	35,5	596,2
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos, milho e macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾	74,7	13,2	31,4	597,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário

Semana:

26 a 30 de Setembro de 2022



			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia	16,3	1,4	4,0	105,7
	Prato	Feveras de porco grelhadas com molho de cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de milho e ervilhas, salada de alface e beterraba	48,9	20,4	39,1	555,2
	Vegetariano	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados (curgete, cenoura, tomate, pimentos e beringela), Salada de alface e beterraba	97,1	11,7	28,4	667,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com espinafres ⁽¹²⁾	13,2	1,9	3,9	94,5
	Prato	Salada de cavala (c/batata, ervilha, feijão verde, cenoura e tomate) ⁽⁴⁾⁽⁶⁾	32,8	20,3	35,8	478,7
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	54,6	11,7	20,5	455,3
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 26,6	0,4/ 0	0,7/ 0	69,5/ 11,9
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,0	4,8	6,3	128,0
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, carne de vaca, porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	74,7	20,9	43,2	691,7
	Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão vermelho estufado com curgete e couve lombarda), Arroz branco, Cenoura e brócolos cozidos	91,0	11,4	28,0	632,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	16,9	1,6	3,6	108,7
	Prato	Abrótea no forno com ervas aromáticas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batata assada e brócolos cozidos	26,0	9,6	25,1	298,6
	Vegetariano	Grão estufado com brócolos e alecrim, Batatas assadas, Salada de alface e tomate	68,9	13,7	21,5	516,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	21,2	1,7	6,7	142,7
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada de cenoura e beterraba	41,1	23,5	31,6	515,2
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com tofu, cogumelos, brócolos e milho, salada de cenoura e beterraba ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	47,2	20,9	28,4	505,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

3 a 7 de Outubro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	12,0	1,3	2,7	76,7
	Prato	Carne à bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface e tomate	39,6	20,1	36,5	495,0
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , salada de alface e tomate	54,5	11,4	47,7	548,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	19,6	1,8	5,8	131,1
	Prato	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de feijão, salada de cenoura e couve roxa	79,8	17,1	24,8	588,3
	Vegetariano	Salteado de feijão branco, cogumelos e feijão verde ⁽¹²⁾ com arroz de cenoura, Salada de cenoura e couve roxa	85,8	10,8	26,1	600,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia da Implantação da República</i>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de feijão-verde	16,8	1,5	4,2	109,3
	Prato	Arroz de lulas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e tomate	50,5	7,8	24,9	376,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, cenoura e milho ⁽¹²⁾ , Arroz branco	75,0	11,9	19,7	528,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	16,3	1,5	4,1	108,7
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾	41,7	16,5	36,4	474,2
	Vegetariano	Massinha no forno com ervilhas, cenoura e crosta de pão, couve coração cozida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾	81,5	12,9	24,7	590,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

10 a 14 de Outubro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	18,5	1,5	4,1	119,1
	Prato	Hambúrguer de bovino no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de tomate, salada de alface e tomate	51,3	20,6	38,7	552,4
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate	68,1	20,7	11,7	523,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,2	1,5	3,6	94,4
	Prato	Salmão assado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas cozidas, couve flor e cenoura estufadas	30,9	37,6	26,7	580,0
	Vegetariano	Guisado de ervilhas com cenoura, feijão verde e batata	47,9	10,5	17,9	404,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	16,1	1,5	4,2	105,7
	Prato	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos cozidos	37,9	9,0	39,4	398,9
	Vegetariano	Soja estufada com massa e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	59,0	11,9	49,5	585,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹²⁾	18,7	1,8	6,1	129,9
	Prato	Bacalhau à Brás ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de cenoura e couve roxa	30,6	30,8	22,4	502,1
	Vegetariano	Feijão e legumes à Brás (batata palha, alho francês e cenoura), Salada de cenoura e couve roxa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾	84,6	30,2	26,6	775,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,6/ 40,3	0,4/ 2,9	0,7/ 4,0	69,5/ 203,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alface com nabo	14,8	1,4	2,8	92,4
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, cenoura, couve, grão de bico e massa cotovelos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	53,4	23,0	42,4	616,8
	Vegetariano	Rancho de legumes (massa, grão, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾	69,0	13,8	21,7	522,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

17 a 21 de Outubro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Macedónia de legumes	16,3	1,4	4,0	105,7
	Prato	Fêveras de porco c/ molho de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate	45,7	20,4	38,4	537,0
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate	70,7	11,6	25,6	527,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabiças com feijão-frade	20,0	1,6	5,9	129,9
	Prato	Abrótea no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , com batata corada, salade de couve em juliana e milho	40,2	9,9	27,4	374,0
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Repolho em juliana e milho cozido	77,7	14,9	23,5	579,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾	7,1	1,2	11,0	84,3
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de couve roxa e cenoura	53,1	21,3	36,7	562,1
	Vegetariano	Caril de lentilhas com cogumelos ⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de couve roxa e cenoura	91,6	10,0	27,4	596,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	20,0	1,6	6,0	132,5
	Prato	Jardineira de lulas (c/ batatas aos cubos, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁴⁾ , feijão verde cozido	32,9	10,8	28,5	366,5
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Feijão verde cozido	48,5	10,9	48,9	538,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	14,6	1,6	5,2	102,2
	Prato	Perna de frango assada c/ Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de cenoura e pepino	38,5	23,7	31,3	500,8
	Vegetariano	Grão estufado com 3 pimentos, Massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de cenoura e pepino	82,7	14,6	23,4	588,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

24 a 28 de Outubro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com feijão-verde	9,5	1,7	3,8	79,2
	Prato	Chilli estufado (c/ feijão vermelho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, salada de tomate e cenoura	74,3	23,0	44,4	712,5
	Vegetariano	Chili de legumes (feijão, curgete, pimentos e cenoura) com Arroz branco, Salada de tomate e cenoura	94,2	11,3	25,9	635,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde (opção chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,0	4,8	6,3	128,0
	Prato	Pescada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com molho de limão e ervas aromáticas, Batata assada, couve e cenoura estufadas	30,9	13,9	27,4	373,5
	Vegetariano	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada	75,7	13,7	22,0	554,6
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 14,7	0,4/ 2,0	0,7/ 1,1	69,5/ 83,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	19,9	1,6	6,8	137,5
	Prato	Frango dourado no forno, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos cozidos	36,5	26,2	34,9	528,5
	Vegetariano	Esparguete salteado com tofu, cogumelos, brócolos e milho ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , salada de cenoura	47,2	20,9	28,4	505,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	13,5	1,5	3,5	89,9
	Prato	Paloco à Gomes de Sá ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , salada de alface e pepino	25,5	15,1	24,0	341,3
	Vegetariano	Salada de ervilhas com batata, milho e cenoura, Feijão verde e couve flor cozidos	54,6	11,7	20,5	455,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete	16,1	1,5	4,2	105,7
	Prato	Arroz à Valenciana (c/ frango, porco, lulas, delícias do mar, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , salada de couve roxa e tomate	54,0	21,4	39,1	575,6
	Vegetariano	Arroz de açafão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, salada de couve roxa e tomate	71,6	10,8	19,4	507,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana: 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com macedónia	10,9	1,8	4,9	92,7
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ c/ arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura), salada de beterraba e cenoura	53,1	14,7	18,7	440,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com cogumelos e couve lombarda ⁽¹²⁾ , Salada de beterraba e cenoura	93,2	1,3	28,7	533,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia de Todos os Santos</i>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Couve-flor com cenoura	15,2	1,3	4,2	98,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa (c/ feijão vermelho, vitela e porco, couve e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	74,7	20,9	43,2	691,7
	Vegetariano	Feijão preto estufado com tomate e couve, Arroz branco, Salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) ⁽¹²⁾	88,5	11,2	27,0	614,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	18,4	2,0	5,1	123,5
	Prato	Filetes de alabote no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida e feijão verde cozido	28,5	8,3	30,2	319,7
	Vegetariano	Favas estufadas com abóbora e alho francês com crosta de pão, Batatas cozidas, Feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾	64,7	11,2	26,1	510,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alface com nabo	14,8	1,4	2,8	92,4
	Prato	Tirinhas de peru estufadas ⁽¹²⁾ c/esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino	38,8	8,9	35,3	384,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e brócolos c/ massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e pepino	59,4	11,9	21,5	477,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

7 a 11 de Novembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾	17,2	1,5	4,4	112,7
	Prato	Nuggets no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz de feijão, salada de pepino e tomate	76,5	5,7	22,7	455,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de feijão, salada de pepino e tomate	67,5	20,7	10,3	511,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com alface	7,5	1,6	3,4	66,3
	Prato	Lombos de pescada estufados em molho de tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos	27,7	8,2	29,0	310,0
	Vegetariano	Ensopado de favas (estufado com cenoura, tomate e batatas cozidas), brócolos e cenoura cozidos	51,6	10,6	22,9	436,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com nabijas	18,7	1,6	5,7	126,1
	Prato	Arroz à Transmontana (c/ feijão vermelho, vaca, porco e couve lombarda)	53,0	20,0	32,7	533,0
	Vegetariano	Grão estufado com cogumelos e couve lombarda, Arroz branco	91,6	13,7	22,8	612,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com couve-branca	9,1	1,7	4,7	82,7
	Prato	Salada de peixe (badejo, ovo, camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	30,7	15,7	32,5	414,4
	Vegetariano	Salada russa com tofu (batatas, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁽⁶⁾	33,2	18,9	26,1	429,9
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 26,6	0,4/ 0	0,7/ 0	69,5/ 11,9
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	8,3	1,5	3,2	69,5
	Prato	Frango estufado ⁽¹²⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface e couve roxa	40,9	26,1	36,7	558,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com beringela e cogumelos ⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de alface e couve roxa	59,5	11,7	23,3	487,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

14 a 18 de Novembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora com espinafres	7,8	2,0	4,0	75,1
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos cozidos	37,9	17,6	38,4	472,5
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e curgete, massa farfalle ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos cozidos	81,6	11,4	30,6	584,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	92,2
	Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de alface e tomate	39,2	26,7	40,0	571,9
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e espinafres ⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate	60,3	11,0	23,7	482,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Canja de galinha ⁽¹⁾⁽³⁾	7,1	1,2	11,0	84,3
	Prato	Frango dourado ⁽¹²⁾ no forno com arroz de cenoura, feijão verde cozido	45,4	28,4	32,8	578,2
	Vegetariano	Caril de grão e grelos com arroz de cenoura ⁽¹¹⁾ , feijão verde cozido	89,3	14,0	23,1	612,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão de bico c/ agrião	18,1	1,9	5,2	121,7
	Prato	Massada de salmão com salsa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e cenoura	42,8	38,6	29,1	649,4
	Vegetariano	Massa com ervilhas, cenoura, tomate ⁽¹⁾⁽³⁾ , Salada de pepino e cenoura	59,4	11,4	19,8	464,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com nabiças	20,0	1,6	5,9	129,9
	Prato	Strogonoff de peru ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de ervilhas, salada de alface e beterraba	48,8	12,2	40,6	483,2
	Vegetariano	Strogonoff de soja (c/ creme vegetal, cogumelos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco, Salada de alface e beterraba	67,2	7,0	47,5	557,7
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

21 a 25 de Novembro de 2022

		Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico	
		(g)	(g)	(g)	(Kcal)	
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	11,3	1,5	3,2	77,9
	Prato	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , salada de alface e cenoura	51,5	23,2	35,6	565,6
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e curgete (c/ arroz), Salada de alface e cenoura	92,0	10,4	27,8	601,9
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com couve-coração	16,4	1,5	4,9	112,1
	Prato	Paloco com broa (c/ ovo e batatas) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , salada de pepino e tomate	36,6	14,5	26,1	394,8
	Vegetariano	Salada de três feijões (com batata, cenoura e couve lombarda cozidas)	62,5	10,3	23,0	484,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	16,6	1,4	4,6	111,2
	Prato	Costeletas estufadas ⁽¹²⁾ , com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , brócolos e cenoura cozidos	39,9	27,2	32,8	546,0
	Vegetariano	Soja estufada com massa fusilli e legumes (cenoura, couve coração e brócolos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	59,0	11,9	49,5	585,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com alface	7,5	1,6	3,4	66,3
	Prato	Alabote gratinado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com arroz branco, salada de couve-roxa e cenoura	52,9	11,2	31,1	447,1
	Vegetariano	Gratinado de grão, espinafres e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾ , Arroz de legumes (milho, cenoura e brócolos)	94,0	19,7	25,0	690,9
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	14,6/ 40,3	0,4/ 2,9	0,7/ 4,0	69,5/ 203,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com agrião	18,1	1,9	5,2	121,7
	Prato	Perna de frango estufada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , feijão verde cozido	40,6	23,9	32,6	519,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e milho, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Feijão verde cozido	67,0	12,7	22,5	522,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana: 28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	18,5	1,5	4,1	119,1
	Prato	Bifanas estufadas ⁽¹²⁾ com massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface e tomate	39,6	17,7	35,1	475,4
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽¹²⁾ , Salada de alface e tomate	75,4	12,2	27,3	571,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Caldo verde	13,0	4,8	6,3	128,0
	Prato	Empadão (c/ arroz) de cavala ⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , salada de beterraba e cenoura	54,5	18,0	26,8	498,1
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês ⁽⁹⁾ , salada de beterraba e cenoura	75,3	10,8	19,6	526,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	19,2	1,4	5,2	123,8
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura ⁽¹²⁾ , Batata cozida e brócolos cozidos	28,6	18,2	31,4	414,9
	Vegetariano	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), brócolos cozidos	43,4	11,0	22,5	399,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	<i>Dia da Restauração da Independência</i>				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete com macedónia	10,9	1,8	4,9	92,7
	Prato	Peru assado com cogumelos ⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e cenoura	39,7	17,8	32,1	458,1
	Vegetariano	Assado de lentilhas com alho francês e crosta de pão, esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁹⁾ , Salada de tomate e cenoura	95,3	11,4	31,1	643,3
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário



Semana:

5 a 9 de Dezembro de 2022

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Alho francês com alface ⁽⁹⁾	15,4	1,4	4,0	101,3
	Prato	Salada de frango (com ovo, massa fusilli, cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de couve roxa e alface	31,0	15,1	34,5	410,6
	Vegetariano	Beringela recheada com lentilhas, curgete e milho, massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de couve roxa e alface	91,8	12,6	34,4	662,8
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	15,4	1,7	5,1	107,0
	Prato	Badejo gratinado ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com batatas assadas, feijão verde cozido	27,3	12,7	27,0	340,7
	Vegetariano	Gratinado de ervilhas, curgete e abóbora (c/ creme de soja) ⁽⁶⁾ , Arroz de legumes (milho, cenoura e feijão verde)	72,2	16,4	21,5	570,2
	Sobremesa	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	14,6/ 14,7	0,4/ 2,0	0,7/ 1,1	69,5/ 83,6
4ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Abóbora c/ brócolos	11,3	1,5	3,2	77,9
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos) ⁽¹²⁾ , com arroz branco, salada de cenoura e beterraba	57,3	22,8	32,1	577,3
	Vegetariano	Soja estufada com espinafres e cenoura ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , arroz branco, Salada de cenoura e beterraba	70,2	11,1	47,5	613,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato	Dia da Imaculada Conceição				
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Nabo com couve lombarda	14,3	1,6	4,5	100,7
	Prato	Coxa de frango assada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura cozida	38,7	23,5	30,9	498,8
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cenoura e milho, Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , Brócolos cozidos	87,7	12,2	29,5	611,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Alergénios: (1) Cereais com 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) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

** Fruta a definir de acordo com a sazonalidade