

Ementa

2º e 3º Ciclos / Secundário

Semana: 16

02 a 06 de Janeiro de 2023



			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
3ª 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
4ª 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
5ª 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 / 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	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	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 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

09 a 13 de Janeiro de 2023



		Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórica	
		(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, salada 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) Tremçoço; (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: 18

16 a 20 de Janeiro de 2023



			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	Crema 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 açafrão 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: 19

23 a 27 de Janeiro de 2023

			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	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	Massinha de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ , salada de alface e tomate	40,6	24,9	35,6	539,8
	Vegetariano	Massinha de ervilhas com milho, cenoura e feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de alface e tomate	69,2	12,9	23,7	541,3
	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	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: 20

30 de Janeiro a 3 de Fevereiro de 2023

			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 nabiças	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 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: 21

06 a 10 de Fevereiro de 2023

			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 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: 22

13 a 17 de Fevereiro de 2023

			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 ⁽¹²⁾ com esparguete, 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) Tremço; (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: 23

20 a 24 de Fevereiro de 2023

			Glic.	Lip.	Prot.	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
3ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
4ª Feira	Pão					
	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
5ª Feira	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	14,2	1,5	5,0	99,1
	Prato	Empadão (c/ arroz) de cavala ⁽⁴⁾⁽⁶⁾ , salada de beterraba e cenoura	54,5	18,0	26,8	498,1
	Vegetariano	Seitan de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura, Salada de alface e pepino	47,1	11,0	26,3	404,7
	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	Curgete com macedónia	10,9	1,8	4,9	92,7
	Prato	Coxa de frango assada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , cenoura cozida	38,7	23,5	30,9	498,8
	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: 24

06 a 10 de Março de 2023

			Glic.	Líp.	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	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres	18,7	1,8	6,1	129,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/ grão, batata e ovo) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de tomate e pepino	49,0	16,3	42,8	533,6
	Vegetariano	Grão estufado com couve flor, molho de tomate e orégãos, Batatas cozidas, Salada de tomate e pepino	69,7	13,5	21,0	514,3
	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	Nabo com couve lombarda	14,3	1,6	4,5	100,7
	Prato	Peru assado com cogumelos ⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ , salada de tomate e cenoura	39,7	17,8	32,1	458,1
	Vegetariano	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) Tremçoço; (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: 25

13 a 17 de Março de 2023



			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 / Secundária

Semana: 26

20 a 24 de Março de 2023



			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/ 119,9
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) Tremçoço; (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: 27

27 a 31 de Março de 2023



			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	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	122,6
	Sopa	Curgete e macedónia	10,9	1,8	4,9	92,7
	Prato	Peru assado com ervas aromáticas, batata assada, feijão verde cozido	27,3	19,9	29,7	416,2
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com pimentos, Batata cozida, feijão verde e cenoura cozidos	71,4	10,3	26,7	520,5
	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	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) 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