

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 15 a 19 de Dezembro de 2025

| | | | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal |
|----------|--------------------|--|-------------|-----------|-----------|--------------|
| 2ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Alho francês ⁽⁹⁾ | 19,0 | 1,5 | 4,4 | 120,0 |
| | GERAL | Almôndegas de aves estufadas com tomate, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 42,2 | 12,5 | 43,6 | 468,5 |
| | VEGETARIANO | Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate, abóbora e orégãos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁴⁾ , Esparguete com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 56,2 | 22,6 | 27,1 | 557,0 |
| | SALADA | Beterraba, pepino e pimento | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou Fruta assada | 14,6/16,8 | 0,4/0,6 | 0,7/0,2 | 69,5/78,8 |
| 3ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Crema de couve-flor e abóbora | 13,6 | 1,5 | 3,3 | 88,5 |
| | GERAL | Crocante de bacalhau (c/ batata, cenoura, couve, ovo e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 37,9 | 15,0 | 36,6 | 443,9 |
| | VEGETARIANO | Crocante de grão (c/ batata, cenoura, couve e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 79,1 | 13,4 | 21,2 | 554,2 |
| | SALADA | Cenoura, beterraba e milho | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou Arroz doce ⁽⁷⁾ | 14,6 / 28,9 | 0,4 / 1,2 | 0,7 / 4,1 | 69,5 / 143,9 |
| 4ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Brócolos com couve flor | 13,4 | 1,8 | 5,5 | 99,7 |
| | GERAL | Febras de porco estufadas com alho francês, cogumelos e orégãos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 39,5 | 16,9 | 39,4 | 478,5 |
| | VEGETARIANO | Feijão vermelho com alho francês e cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 73,6 | 11,6 | 26,4 | 551,4 |
| | SALADA | Alface, couve roxa e tomate | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 69,5 |
| 5ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Grão com nabiças ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 17,3 | 1,7 | 4,6 | 114,1 |
| | GERAL | Empadão de arroz de salmão c/ couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 52,0 | 38,8 | 27,3 | 675,0 |
| | VEGETARIANO | Arroz de feijão preto, couve, pimentos e cenoura ralada no forno ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 86,1 | 10,7 | 23,1 | 578,2 |
| | SALADA | Pepino, cenoura e alface | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 69,5 |
| 6ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Crema de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾ | 17,2 | 1,6 | 3,3 | 107,9 |
| | GERAL | Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) | 33,8 | 11,3 | 40,5 | 423,7 |
| | VEGETARIANO | Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 74,9 | 13,8 | 24,4 | 567,2 |
| | SALADA | Alface, tomate e milho | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 69,5 |

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

A 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, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Tendo em conta que qualquer componente da refeição poderá conter vestígios de alergénios, bem como possíveis variações nos ingredientes utilizados na confeção, recomenda-se a consulta ao responsável da unidade para informações adicionais.

Estas ementas podem não ser adequadas a alunos com alergia/intolerância alimentar. Para alunos/as com necessidades de ementas específicas, os/as encarregados/as de educação devem efetuar a cada ano letivo, candidatura a "Pedido de Ementa Específica" na Plataforma SIGA conforme constante no Programa Municipal de Ação Social Escolar e procedimentos indicados no Guia de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base captações médias, pelo que podem existir variações nas quantidades utilizadas de cada ingrediente, dado trata-se de produção "artesanal". A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.