

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 15 a 19 de Dezembro de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
1 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	Creme 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	Creme 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, 13Tremoço, 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 Guião 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.