

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 12 a 16 de janeiro de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora com feijão verde	17,6	1,6	3,3	110,2
	GERAL	Hambúrguer misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ com molho de tomate, curgete e orégãos, Arroz de couve, cenoura e milho	59,6	21,6	40,9	608,8
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa no forno com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz de couve, cenoura e milho	78,0	21,4	11,7	566,0
	SALADA	Pimento, pepino e couve roxa				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão manteiga e repolho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	18,5	1,3	5,4	121,8
	GERAL	Pescada em cama de pimento vermelho e verde, cebola e batata com salsa ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	25,7	11,3	28,9	327,4
	VEGETARIANO	Lentilhas salteadas c/ cogumelos, pimento vermelho e verde, batata cozida e salsa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	63,1	10,1	25,2	469,0
	SALADA	Beterraba, cenoura e tomate				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de curgete com brócolos	12,1	1,7	4,1	86,5
	GERAL	Febras de porco estufadas c/ alho francês ⁽⁹⁾ , Macarronete salteado c/ couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	40,9	16,8	38,9	481,9
	VEGETARIANO	Soja de cebolada c/ alho francês ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Macarronete salteado c/ couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	56,5	11,5	48,9	565,6
	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	Juliana (cenoura e couve branca)	17,7	1,7	3,3	112,1
	GERAL	Cubinhos de escamudo no forno c/ tomilho e limão ⁽⁴⁾ , Arroz de tomate	49,3	10,1	27,2	401,5
	VEGETARIANO	Assado de feijão branco c/ brócolos e tomilho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate	84,8	11,0	23,8	577,2
	SALADA	Alface, cenoura e pepino				
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta assada/cozida	14,6/16,8	0,4/0,6	0,7/0,2	69,5/78,8
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	GERAL	Peito de frango estufado com tomate, cenoura e grão ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	53,2	12,9	42,9	516,7
	VEGETARIANO	Grão estufado com tomate e cenoura ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	81,4	14,1	22,1	571,9
	SALADA	Beterraba, alface e pimento				
	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:

1 Cereais que contêm glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoados, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14 Moluscos. 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.