

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 19 a 23 de janeiro de 2026

6			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de cenoura	17,8	1,4	3,6	108,9
	GERAL	Filetes de pescada assados c/ cebola, curgete, abóbora e salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate e ervilhas	56,0	12,1	33,7	481,4
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com curgete, abóbora e salsa <sup>(6)(13)</sup> , Arroz de tomate e ervilhas	94,8	10,8	29,4	626,9
	SALADA	Couve roxa, cenoura e pepino				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês e curgete <sup>(9)</sup>	15,1	1,8	3,9	101,7
	GERAL	Perna de frango corada c/ limão e tomilho, Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	37,5	26,9	32,2	528,2
	VEGETARIANO	Soja estufada c/ couve-flor, pimento e tomilho <sup>(1)(5)(6)(8)(11)(12)</sup> , Massa cotovelinhos c/ cogumelos e couve <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	55,5	11,8	50,2	568,3
	SALADA	Couve roxa, beterraba e cenoura				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Brócolos	13,5	1,9	4,3	96,6
	GERAL	Paloco à Brás (c/ batata palha, ovo, alho francês, azeitonas e salsa) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)(14)</sup>	40,1	47,8	31,7	725,3
	VEGETARIANO	Tofu à Brás (c/ batata palha, alho francês, azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(13)</sup>	43,2	47,4	24,9	711,7
	SALADA	Alface, beterraba e tomate				
	SOBREMESA	Fruta da época e Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,6/18	0,4	0,7	69,5/72
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde	16,3	1,4	3,9	103,8
	GERAL	Arroz de peru no forno (c/ juliana de couve branca e orégãos)	48,8	10,9	33,0	430,8
	VEGETARIANO	Arroz de seitan c/ juliana de couve branca, abóbora e orégãos <sup>(1)(6)(10)(13)</sup>	51,1	10,9	25,4	412,1
	SALADA	Alface, milho e pimento				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Grão com espinafres <sup>(6)(9)(13)</sup>	18,6	2,0	5,1	124,1
	GERAL	Tomatada de cavala, massa fusili, cenoura, pimento e milho <sup>(1)(3)(4)(6)(10)</sup>	53,1	10,3	34,5	466,2
	VEGETARIANO	Tomatada de feijão vermelho, massa fusili, cenoura, pimento e milho <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	82,9	12,7	26,8	604,9
	SALADA	Alface, cenoura e pepino				
	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 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.