

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 6 a 10 de outubro de 2025

|          |             |                                                                                                                                | 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 alho francês <sup>(9)</sup>                                                                                           | 19,0      | 1,5     | 4,4     | 120,0     |
|          | GERAL       | Nuggets de frango no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> , Arroz de cenoura, ervilhas, feijão verde e abóbora                 | 80,1      | 29,1    | 25,9    | 710,5     |
|          | VEGETARIANO | Barrinhas de vegetais no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)</sup> , Arroz de cenoura, ervilhas, feijão verde e abóbora          | 79,3      | 21,5    | 24,2    | 629,0     |
|          | SALADA      | Cenoura, pepino e beterraba                                                                                                    |           |         |         |           |
|          | 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        | Couve lombarda e feijão branco <sup>(6)(13)</sup>                                                                              | 16,0      | 1,2     | 3,8     | 101,0     |
|          | GERAL       | Caldeirada do mar (pescada, raia e badejo) <sup>(2)(4)(14)</sup>                                                               | 21,6      | 12,1    | 51,4    | 405,4     |
|          | VEGETARIANO | Estufado de legumes (favas, cogumelos e beringela estufados com pimentão doce e batata cozida) <sup>(12)</sup>                 | 43,9      | 10,7    | 22,3    | 399,1     |
|          | SALADA      | Cenoura, milho e pimento                                                                                                       |           |         |         |           |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época ou Fruta assada/cozida                                                                                          | 14,6/16,8 | 0,4/0,6 | 0,7/0,2 | 69,5/78,8 |
| 4ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                     | 13,5      | 0,4     | 2,3     | 68,1      |
|          | SOPA        | Creme de couve-flor com favas                                                                                                  | 14,0      | 1,4     | 5,4     | 98,1      |
|          | GERAL       | Esparguete à Bolonhesa (c/ carne de vaca e cenoura ralada) <sup>(1)(3)(6)(7)(10)(12)</sup>                                     | 40,3      | 22,8    | 35,1    | 516,5     |
|          | VEGETARIANO | Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada) <sup>(1)(3)(6)(8)(10)(11)</sup>                                           | 54,7      | 11,2    | 46,8    | 542,9     |
|          | SALADA      | Alface, milho e couve roxa                                                                                                     |           |         |         |           |
|          | SOBREMESA   | Fruta da época                                                                                                                 | 14,6      | 0,4     | 0,7     | 69,5      |
| 5ª Feira | PÃO         | Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>                                                                                     | 13,5      | 0,4     | 2,3     | 68,1      |
|          | SOPA        | Curgete e feijão verde                                                                                                         | 16,6      | 1,5     | 4,2     | 107,4     |
|          | GERAL       | Meia desfeita de bacalhau com alho francês (grão, batata, bacalhau, ovo, alho francês e salsa) <sup>(2)(3)(4)(6)(13)(14)</sup> | 46,6      | 9,2     | 36,0    | 431,5     |
|          | VEGETARIANO | Meia desfeita de alho francês (grão, batata, alho francês, brócolos e salsa) <sup>(6)(9)(13)</sup>                             | 68,5      | 13,7    | 21,6    | 515,8     |
|          | SALADA      | Alface, pimento e tomate                                                                                                       |           |         |         |           |
|          | 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        | Caldo verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>                                                                          | 13,6      | 4,8     | 6,7     | 134,6     |
|          | GERAL       | Lombo de porco assado com tomate, beringela e pimento vermelho, Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>                         | 41,4      | 16,6    | 36,9    | 477,2     |
|          | VEGETARIANO | Assado de feijão preto com tomate, beringela e pimento vermelho <sup>(6)(13)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>    | 75,5      | 11,7    | 26,1    | 563,0     |
|          | SALADA      | Alface, cenoura 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:**

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