

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 3 a 7 de novembro 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	Cenoura com brócolos	15,6	1,7	3,7	103,6
	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	Pepino, cenoura e beterraba				
	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	Couve-flor com espinafres ⁽⁹⁾	11,5	1,6	4,2	84,0
	GERAL	Badejo assado no forno com curgete e pimentão doce ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de brócolos e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	53,9	11,8	35,2	471,7
	VEGETARIANO	Assado de ervilhas com curgete e pimentão doce, Arroz de brócolos e feijão vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	69,1	11,1	20,5	500,2
	SALADA	Cenoura, couve roxa e milho				
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Crema de alho francês com curgete ⁽⁹⁾	18,4	1,8	4,4	120,3
	GERAL	Rancho (carne de porco, grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	40,8	17,1	39,6	495,0
	VEGETARIANO	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	83,3	14,2	24,2	594,4
	SALADA	Alface, pepino 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	Crema de lentilhas ⁽⁹⁾	20,5	1,5	6,3	132,8
	GERAL	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, feijão frade, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	51,8	12,1	37,7	493,6
	VEGETARIANO	Crocante de ervilhas (c/ batata, cenoura, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	58,6	10,9	20,8	465,1
	SALADA	Alface, beterraba e pepino				
	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	Couve branca	16,3	1,5	3,1	102,0
	GERAL	Stroganoff de frango (c/ cogumelos) ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	54,7	3,9	38,3	410,7
	VEGETARIANO	Feijão branco estufado c/ cogumelos (com creme vegetal) ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , Arroz branco	84,0	6,9	23,5	533,6
	SALADA	Alface, cenoura e couve roxa				
	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 Guia de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base capitulações 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.