

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

**SEMANA: 8 a 12 de Dezembro de 2025**

8

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
<b>2º Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	<b>GERAL</b>	Filetes de pescada assados c/ cebola, pimentos, abóbora e salsa <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate e ervilhas	55,1	12,1	32,6	473,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas estufadas com pimentos, abóbora e salsa, Arroz de tomate e ervilhas	93,9	10,7	28,3	618,4
	<b>SALADA</b>	Beterraba, cenoura e milho				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
<b>3º Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas	19,7	1,3	4,5	120,5
	<b>GERAL</b>	Peito de frango de tomatada c/ curgete e pimentão doce e batata cozida	27,4	11,0	36,8	363,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas de tomatada c/ curgete e pimentão doce e batata cozida	47,0	10,6	22,5	409,0
	<b>SALADA</b>	Pimento, couve roxa e pepino				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
<b>4º Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	<b>GERAL</b>	Esparguete com atum (c/ cogumelos, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup>	37,5	24,8	35,1	521,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete com ervilhas (c/ cogumelos, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	53,9	11,8	21,2	447,0
	<b>SALADA</b>	Alface, beterraba e tomate				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
<b>5º Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Couve flor	16,2	1,4	3,6	101,9
	<b>GERAL</b>	Esparguete com atum (c/ cogumelos, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup>	37,5	24,8	35,1	521,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete com ervilhas (c/ cogumelos, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(6)(10)(12)</sup>	53,9	11,8	21,2	447,0
	<b>SALADA</b>	Alface, beterraba e tomate				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
<b>6º Feira</b>	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	14,1	1,6	3,3	93,2
	<b>GERAL</b>	Feijoada à Transmontana (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	75,2	23,8	49,2	747,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada de curgete à Transmontana (feijão vermelho, curgete, cenoura e couve) <sup>(6)(13)</sup> , Arroz branco	88,1	10,9	24,7	596,0
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura e milho				
	<b>SOBREMESA</b>	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 gluten, **2**Crustáceos, **3**Ovos, **4**Pesca, **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**Tremoço, **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 tratar-se de produção "artesanal". **A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.**