

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 5 a 9 de janeiro de 2026

			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	Alho francês <sup>(9)</sup>	17,5	1,3	3,3	106,2
	GERAL	Empadão de atum com arroz, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde e pimento vermelho <sup>(3)(4)</sup>	61,3	29,8	43,8	712,4
	VEGETARIANO	Empadão de cogumelos e ervilhas com arroz, cenoura, feijão verde e pimento vermelho <sup>(12)</sup>	72,9	11,2	20,6	521,6
	SALADA	Couve roxa, pimento 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 coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	GERAL	Tiras de frango estufadas com tomate, couve flor e pimentão doce, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	38,3	11,7	39,2	422,8
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com tomate, couve flor e pimentão doce, Esparguete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	76,1	10,7	27,6	537,2
	SALADA	Beterraba, cenoura e pepino				
	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	Feijão vermelho c/ nabiças <sup>(6)(13)</sup>	20,8	1,8	6,1	141,0
	GERAL	Lombinhos de peixe c/ m.º bordalesa <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(14)</sup> , Arroz de cenoura e couve	61,1	28,2	24,1	604,7
	VEGETARIANO	Favas salteadas com beringela e couve-flor, Arroz de cenoura e couve	74,8	10,8	24,9	539,6
	SALADA	Alface, couve roxa e milho				
	SOBREMESA	Fruta da época ou Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,6/6,1	2,1	7,9	69,5/74,9
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	GERAL	Carne de porco à Portuguesa (c/ azeitonas e salsa) <sup>(4)(8)(13)</sup>	23,5	29,3	32,0	490,0
	VEGETARIANO	Soja à Portuguesa (c/ azeitonas e salsa) <sup>(1)(4)(6)(8)(11)(13)</sup>	38,7	20,1	43,2	540,6
	SALADA	Alface, cenoura e pepino				
	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	Creme de abóbora e curgete	18,7	1,6	3,9	114,1
	GERAL	Massinha de abrótea (massa cotovelinhos, abrótea, tomate, brócolos, feijão branco e milho) <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(10)(13)(14)</sup>	45,1	11,4	30,4	417,0
	VEGETARIANO	Massinha de feijão (massa cotovelinhos, feijão branco, tomate, brócolos e milho) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	77,2	12,4	26,1	571,2
	SALADA	Alface, tomate 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:

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 Guia 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.