

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 26 a 30 de janeiro de 2026

7			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	19,0	1,5	4,4	120,0
	GERAL	Nuggets de frango no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , Arroz de cenoura, ervilhas, feijão verde e abóbora	80,1	29,1	25,9	710,5
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , 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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve lombarda e feijão branco ⁽⁶⁾⁽¹³⁾	16,0	1,2	3,8	101,0
	GERAL	Caldeirada do mar (pescada, escamudo e maruca) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	22,0	10,5	35,5	328,5
	VEGETARIANO	Estufado de legumes (favas, cogumelos e berlingela estufados com pimentão doce e batata cozida) ⁽¹²⁾	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 ⁽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	Esparguete à Bolonhesa (c/ carne de vaca e cenoura ralada) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾	40,3	22,8	35,1	516,5
	VEGETARIANO	Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada e pimento) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	55,5	11,3	47,2	550,5
	SALADA	Alface, milho e couve roxa				
	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	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) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾	46,6	9,2	36,0	431,5
	VEGETARIANO	Meia desfeita de alho francês (grão, batata, alho francês, cogumelos e salsa) ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	67,8	13,5	21,0	506,5
	SALADA	Alface, pimento e tomate				
	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	Caldo verde (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Lombo de porco assado com tomate, berlingela e pimento vermelho, Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	41,4	16,6	36,9	477,2
	VEGETARIANO	Assado de feijão preto com tomate, berlingela e pimento vermelho ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	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:

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 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.