

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 26 a 30 de janeiro de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	<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 alho francês <sup>(9)</sup>	19,0	1,5	4,4	120,0
	<b>GERAL</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	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
	<b>SALADA</b>	Cenoura, pepino e beterraba				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
3ª Feira	<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 lombarda e feijão branco <sup>(5)(13)</sup>	16,0	1,2	3,8	101,0
	<b>GERAL</b>	Caldeirada do mar (pescada, escamudo e maruca) <sup>(2)(4)(14)</sup>	22,0	10,5	35,5	328,5
	<b>VEGETARIANO</b>	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
	<b>SALADA</b>	Cenoura, milho e pimento				
	<b>SOBREMESA</b>	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	<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 com espinafres <sup>(9)</sup>	11,5	1,6	4,2	84,0
	<b>GERAL</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete à Bolonhesa (soja fina c/ cenoura ralada e pimento) <sup>(1)(3)(5)(6)(8)(10)(11)(12)</sup>	55,5	11,3	47,2	550,5
	<b>SALADA</b>	Alface, milho e couve roxa				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
5ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Curgete e feijão verde	16,6	1,5	4,2	107,4
	<b>GERAL</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Meia desfeita de alho francês (grão, batata, alho francês, cogumelos e salsa) <sup>(6)(9)(12)(13)</sup>	67,8	13,5	21,0	506,5
	<b>SALADA</b>	Alface, pimento e tomate				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
6ª Feira	<b>PÃO</b>	Pão de mistura <sup>(1)(3)(6)(8)(11)</sup>	13,5	0,4	2,3	68,1
	<b>SOPA</b>	Caldo verde (c/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	13,6	4,8	6,7	134,6
	<b>GERAL</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	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
	<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:

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.