

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

**SEMANA: 2 a 6 de fevereiro 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>	Cenoura e feijão verde	17,9	1,3	3,3	108,5
	<b>GERAL</b>	Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(4)(6)(10)(12)</sup>	38,8	24,9	36,1	532,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) <sup>(1)(3)(6)(10)(12)(13)</sup>	77,1	11,3	30,1	559,9
	<b>SALADA</b>	Beterraba, cenoura e milho				
	<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>	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>	Pimento, couve roxa e pepino				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5
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	16,2	1,4	3,6	101,9
	<b>GERAL</b>	Salada colorida (batata, pescada, ovo, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho) <sup>(2)(3)(4)(14)</sup>	31,0	16,4	32,0	419,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes colorida (batata, cogumelos, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho) <sup>(12)</sup>	45,5	10,8	18,2	395,1
	<b>SALADA</b>	Alface, beterraba e tomate				
	<b>SOBREMESA</b>	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	<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 <sup>(6)(13)</sup>	19,7	1,3	4,5	120,5
	<b>GERAL</b>	Peito de frango de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	38,5	11,8	38,1	420,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Favas de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	58,1	11,4	23,7	465,3
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura e milho				
	<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>	Couve coração	17,1	1,6	3,1	107,4
	<b>GERAL</b>	Filetes de peixe vermelho assados <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de tomate e pimento vermelho e verde	50,1	13,6	31,2	453,4
	<b>VEGETARIANO</b>	Grão de bico salteado c/ cebola e salsa <sup>(6)(13)</sup> , Arroz de tomate e pimento vermelho e verde	91,2	13,6	20,4	595,5
	<b>SALADA</b>	Alface, couve roxa e tomate				
	<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, 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.