

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 16 a 20 de fevereiro de 2026

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
3ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
		Carnaval				
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
5ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Espinafres ⁽⁹⁾	10,7	1,6	2,9	73,9
	GERAL	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de couve, ervilhas e pimento vermelho	81,2	23,8	27,5	657,6
	VEGETARIANO	Barrinhas de vegetais ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de couve, ervilhas e pimento vermelho	74,6	21,4	23,6	601,8
	SALADA	Beterraba, pepino e pimento				
	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	Curgete com brócolos	13,9	1,9	4,6	100,2
	GERAL	Peru estufado com tomate, salsa, couve-flor, Couves de Bruxelas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	42,4	13,1	39,5	461,0
	VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com tomate, salsa, couve-flor, Couves de Bruxelas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹³⁾	58,5	12,7	23,6	490,3
	SALADA	Alface, couve-roxa e cenoura				
	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, **2**Crustáceos, **3**Ovos, **4**Peixes, **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 trata-se de produção "artesanal". **A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.**