

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 13 a 17 de abril 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>	Espinafres <sup>(9)</sup>	10,7	1,6	2,9	73,9
	<b>GERAL</b>	Bolinhos de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> , Arroz de couve, ervilhas, pimento vermelho e alho francês <sup>(9)</sup>	82,1	23,8	27,5	665,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Barrinhas de vegetais <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(11)</sup> , Arroz de couve, ervilhas, pimento vermelho e alho francês <sup>(9)</sup>	75,4	21,5	24,1	609,2
	<b>SALADA</b>	Beterraba, pepino e pimento				
	<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>	Curgete com brócolos	13,9	1,9	4,6	100,2
	<b>GERAL</b>	Peru estufado com tomate, salsa, couve-flor e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	38,4	11,7	36,0	410,8
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com tomate, salsa, couve-flor e massa fusilli <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	54,5	11,3	20,1	440,1
	<b>SALADA</b>	Couve-roxa, cenoura e beterraba				
	<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>	Feijão branco com couve lombarda <sup>(6)(13)</sup>	16,8	1,3	4,7	110,3
	<b>GERAL</b>	Arroz de cavala com ovo cozido, feijão verde e cenoura <sup>(3)(4)(6)</sup>	52,9	21,1	34,1	547,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de grão-de-bico, feijão verde e cenoura <sup>(6)(13)</sup>	93,3	13,4	20,8	607,8
	<b>SALADA</b>	Alface, pepino e milho				
	<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>	Alface e cenoura	16,5	1,2	2,8	97,9
	<b>GERAL</b>	Frango assado com abóbora, curgete e orégãos, massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	40,3	27,1	32,9	546,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan assado com abóbora, curgete e orégãos <sup>(1)(6)(10)(13)</sup> , massa macarronete <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	42,6	12,0	29,1	407,1
	<b>SALADA</b>	Alface, couve roxa 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>	Creme de couve flor e nabo	16,2	1,4	3,6	101,9
	<b>GERAL</b>	Pescada em cama de pimento vermelho e verde, cebola e batata com salsa <sup>(2)(4)(14)</sup>	25,7	11,3	28,9	327,4
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas salteadas c/ curgete, pimento vermelho e verde, batata cozida e salsa <sup>(6)(13)</sup>	65,1	10,1	25,4	480,1
	<b>SALADA</b>	Alface, milho e couve roxa				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época e Gelatina <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	14,6/18	0,4	0,7	69,5/344,7

## 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 rijas, 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 Guião de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base capitações 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.