

# Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 20 a 24 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>	Couve branca	16,3	1,5	3,1	102,0
	<b>GERAL</b>	Almôndegas de aves estufadas com tomate, abóbora e orégãos <sup>(1)(6)(12)</sup> , Esparguete com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	42,2	12,5	43,6	468,5
	<b>VEGETARIANO</b>	Almôndegas de lentilhas estufadas com tomate, abóbora e orégãos <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(9)(14)</sup> , Esparguete com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>	56,2	22,6	27,1	557,0
	<b>SALADA</b>	Pepino, cenoura 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-flor com espinafres <sup>(9)</sup>	11,5	1,6	4,2	84,0
	<b>GERAL</b>	Badejo assado no forno com curgete e pimentão doce <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz de brócolos e feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup>	53,9	11,8	35,2	471,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Assado de ervilhas com curgete e pimentão doce, Arroz de brócolos e feijão vermelho <sup>(6)(13)</sup>	69,1	11,1	20,5	500,2
	<b>SALADA</b>	Cenoura, couve roxa e milho				
	<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>	Creme de alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	18,4	1,8	4,4	120,3
	<b>GERAL</b>	Rancho (carne de porco, grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	40,8	17,1	39,6	495,0
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho de legumes (c/ grão, macarronete, couve lombarda e cenoura) <sup>(1)(3)(6)(10)(13)</sup>	83,3	14,2	24,2	594,4
	<b>SALADA</b>	Alface, pepino e tomate				
	<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>	Brócolos	13,5	1,9	4,3	96,6
	<b>GERAL</b>	Crocante de pescada (c/ batata, cenoura, feijão frade, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(6)(7)(8)(11)(12)(13)(14)</sup>	51,8	12,1	37,7	493,6
	<b>VEGETARIANO</b>	Crocante de ervilhas (c/ batata, cenoura, feijão verde, couve-flor e crosta de broa) <sup>(1)(3)(5)(6)(7)(8)(11)(12)</sup>	58,6	10,9	20,8	465,1
	<b>SALADA</b>	Alface, beterraba e pepino				
	<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 lentilhas <sup>(6)(9)(13)</sup>	20,5	1,5	6,3	132,8
	<b>GERAL</b>	Strogonoff de peru (c/ cogumelos) <sup>(7)(12)</sup> , Arroz branco	54,7	3,9	35,1	397,7
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijão branco estufado c/ cogumelos e pimento (com creme vegetal) <sup>(6)(7)(12)(13)</sup> , Arroz branco	85,6	7,3	24,5	548,7
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura e couve roxa				
	<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 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.