

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 8 a 12 de setembro de 2025

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
3ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
4ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
5ª Feira	PÃO					
	SOPA					
	GERAL					
	VEGETARIANO					
	SALADA					
	SOBREMESA					
6ª Feira	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Couve branca com feijão verde	17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Carne de vaca picada estufada c/ cogumelos e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	50,2	14,6	34,6	477,1
	VEGETARIANO	Favas estufadas c/ cogumelos e pimentos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	69,8	3,0	23,4	434,3
	SALADA	Alface, cenoura e couve roxa				
	SOBREMESA	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	69,5

Notas:

* A fruta será definida de acordo com a sazonalidade;

* A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

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 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.**