

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 1 a 5 de junho de 2026

		Glic.	Lip.	Prot.	Kcal				
2ª Feita	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ Feliz Dia da Criança				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Feijão verde				17,9	1,6	4,1	116,1
	GERAL	Hambúrguer misto no pão c/ alface, tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas fritas ⁽⁶⁾⁽⁷⁾				74,5	37,0	44,1	821,8
	VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes no pão c/ alface, tomate e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾ , Batatas fritas ⁽⁶⁾⁽⁷⁾				96,9	37,1	16,3	807,4
	SALADA	Beterraba, pepino e pimento							
	SOBREMESA	Bolo de chocolate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾ ou Fruta da época				46,6//14,6	11,7//0,4	6,4//0,7	321,9//69,5
	3ª Feita	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3
SOPA		Creme de favas				18,6	1,3	4,5	116,4
GERAL		Pescada estufada c/ tomilho e couve-flor em cama de cebola e tomate ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batata cozida				26,2	10,9	27,1	318,4
VEGETARIANO		Lentilhas estufadas c/ couve-flor e tomilho em cama de cebola e tomate ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Batata cozida				64,2	9,7	25,0	469,9
SALADA		Cenoura, beterraba e milho							
SOBREMESA		Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5
4ª Feita		PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3
	SOPA	Caldo verde (c/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾				13,6	4,8	6,7	134,6
	GERAL	Febras de porco estufadas com alho francês e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ e esparquete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				39,5	16,9	39,4	478,5
	VEGETARIANO	Feijão vermelho estufado com alho francês e cogumelos ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ , esparquete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾				73,6	11,6	26,4	551,4
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate							
	SOBREMESA	Fruta da época				14,6	0,4	0,7	69,5
	5ª Feita	PÃO							
SOPA									
GERAL		Corpo de Deus							
VEGETARIANO									
SALADA									
SOBREMESA									
6ª Feita	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾				13,5	0,4	2,3	68,1
	SOPA	Creme de abóbora e alho francês ⁽⁹⁾				17,2	1,6	3,3	107,9
	GERAL	Jardineira de frango (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)				33,8	11,3	40,5	423,7
	VEGETARIANO	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁽⁶⁾⁽¹³⁾				74,9	13,8	24,4	567,2
	SALADA	Pepino, cenoura e alface							
	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**Tremço, **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 Guia de 2025/2026.

A valorização nutricional tem por base capacitações 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.**