

Ementa

2º e 3º CEB / Secundário

SEMANA: 25 a 29 de maio de 2026

| | | Glic. | Lip. | Prot. | Kcal | |
|----------|--------------------|--|----------|-------|------|-----------|
| 2ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Cenoura e feijão verde | 17,9 | 1,3 | 3,3 | 108,5 |
| | GERAL | Esparguete com atum (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ | 38,8 | 24,9 | 36,1 | 532,8 |
| | VEGETARIANO | Esparguete com lentilhas (c/ cogumelos, curgete, brócolos e orégãos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ | 77,1 | 11,3 | 30,1 | 559,9 |
| | SALADA | Beterraba, cenoura e milho | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 69,5 |
| 3ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾ | 14,1 | 1,6 | 3,3 | 93,2 |
| | GERAL | Carne de porco estufada c/ alho francês ⁽⁹⁾ , Arroz branco | 51,1 | 15,6 | 34,3 | 490,2 |
| | VEGETARIANO | Arroz de feijão vermelho com alho francês e couve-flor ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾ | 84,2 | 10,6 | 23,4 | 568,6 |
| | SALADA | Pimento, couve roxa e pepino | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época | 14,6 | 0,4 | 0,7 | 69,5 |
| 4ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Couve flor | 16,2 | 1,4 | 3,6 | 101,9 |
| | GERAL | Salada colorida (pescada, ovo, batata, ervilhas, cenoura, couve coração e pimento vermelho) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ | 31,0 | 16,4 | 32,0 | 419,6 |
| | VEGETARIANO | Salada de legumes colorida (ervilhas, cogumelos, batata, cenoura, couve coração e pimento vermelho) ⁽¹²⁾ | 45,5 | 10,8 | 18,2 | 395,1 |
| | SALADA | Alface, beterraba e tomate | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta da época ou Pudim flan ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | 14,6/6,1 | 2,1 | 7,9 | 69,5/74,9 |
| 5ª Feira | PÃO | Pão de mistura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ | 13,5 | 0,4 | 2,3 | 68,1 |
| | SOPA | Creme de lentilhas ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ | 19,7 | 1,3 | 4,5 | 120,5 |
| | GERAL | Peito de frango de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 38,5 | 11,8 | 38,1 | 420,0 |
| | VEGETARIANO | Favas de tomatada c/ abóbora e pimentão doce e massa lacinhos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ | 58,1 | 11,4 | 23,7 | 465,3 |
| | SALADA | Alface, cenoura e milho | | | | |
| | 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 | Couve coração | 17,1 | 1,6 | 3,1 | 107,4 |
| | GERAL | Filetes de peixe vermelho assados ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate e pimento vermelho e verde | 50,1 | 13,6 | 31,2 | 453,4 |
| | VEGETARIANO | Grão de bico salteado c/ cebola e salsa ⁽⁶⁾⁽¹³⁾ , Arroz de tomate e pimento vermelho e verde | 91,2 | 13,6 | 20,4 | 595,5 |
| | SALADA | Alface, couve roxa e tomate | | | | |
| | 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, 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 Guia 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.