

Plano de ementas escolar (6 semanas)

| Semana I   |             | Valor Nutricional                                                                                                                                       |         |               |      |  |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|--|
|            |             | Proteína                                                                                                                                                | Gordura | H. de Carbono | Kcal |  |
| 2.ª Feira  | Sopa        | Sopa de agrião<br>Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, nabo, agrião, sal e azeite                                                               |         |               |      |  |
|            | Prato       | Fatias de lombo no forno com castanhas e arroz de cenoura<br>Ingredientes: Lombo de porco, castanhas, sal, azeite, arroz, cenoura, cebola e condimentos |         |               |      |  |
|            | Hortícolas  | Salada de tomate, couve roxa, alface<br>Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite                                                          |         |               |      |  |
|            | Vegetariano | Salada de grão, batata, canoura e feijão-verde                                                                                                          |         |               |      |  |
|            | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                          |         |               |      |  |
|            | Pão         | Pão                                                                                                                                                     |         |               |      |  |
| Alergénios |             | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                                    |         |               |      |  |
| 3.ª Feira  | Sopa        | Sopa de courgette com couve portuguesa ripada<br>Ingredientes: batata, cenoura, couve portuguesa ripada, courgette, cebola, sal e azeite                |         |               |      |  |
|            | Prato       | Paloco à Brás<br>Ingredientes: Paloco, batata, ovo pasteurizado, cebola, sal, azeite, alho, salsa e condimentos.                                        |         |               |      |  |
|            | Hortícolas  | Alface, cebola roxa e tomate<br>Ingredientes: Alface, cebola, roxa, tomate, sal, azeite, vinagre                                                        |         |               |      |  |
|            | Vegetariano | Massa macarronete com estufado de legumes chineses                                                                                                      |         |               |      |  |
|            | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                          |         |               |      |  |
|            | Pão         | Pão                                                                                                                                                     |         |               |      |  |
| Alergénios |             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Sulfitos                                                                                 |         |               |      |  |

| 4. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite                           | Sopa de nabiça                                     | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|---------|------------------|-----------|
|                          | Prato       | Ingredientes: almôndegas de vaca e porco, tomate, cebola, azeite, massa esparguete e condimentos. | Almôndegas em molho de tomate com massa esparguete | 34,1     | 13,9    | 30,1             | 358       |
|                          | Hortícolas  | Ingredientes: cenoura, beterraba, alface, sal e azeite                                            | Salada de cenoura, beterraba e alface              | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano |                                                                                                   |                                                    | 27       | 26,5    | 62,3             | 604       |
|                          | Sobremesa   |                                                                                                   | Estufado de soja com legumes e arroz de feijão     | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Pão         |                                                                                                   | Fruta da época                                     | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |
| Alergénios               |             | Cereais que contém glúten   Soja   Sulfitos                                                       |                                                    |          |         |                  |           |

| 5. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Ingredientes: Batata, agrião, cenoura, cebola, curgete, abóbora, sal e azeite  | Sopa de cenoura com agrião                 | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------|---------|------------------|-----------|
|                          | Prato       | Ingredientes: Abrótea, condimentos, azeite, arroz, coentros, condimentos.      | Abrótea estufada com arroz de legumes      | 27,9     | 9,6     | 38,6             | 357,8     |
|                          | Hortícolas  | Ingredientes: feijão-verde, cenoura, couve-flor, sal e azeite                  | Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano |                                                                                |                                            | 13,9     | 27,8    | 55,3             | 535       |
|                          | Sobremesa   |                                                                                | Hambúrguer vegetariana com esparguete      | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Pão         |                                                                                | Fruta da época                             | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |
| Alergénios               |             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja   Sulfitos |                                            |          |         |                  |           |

|           |             | Proteína                                                                                                                        | Gordura | H. De Carbono | Kcal    |          |           |
|-----------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|---------|----------|-----------|
| 6.ª Feira | Sopa        | Sopa de feijão verde<br>Ingredientes: batata, cebola, cenoura, feijão verde, sal e azeite                                       |         | 2/5,8         | 1,2/2,3 | 76/129,5 |           |
|           | Prato       | Carne de borrego assada no forno com batata assada<br>Ingredientes: Carne de borrego, cebola, azeite, batatinhas e condimentos. |         | 34,1          | 13,9    | 30,1     | 358       |
|           | Hortícolas  | Salada de tomate, pepino e couve roxa<br>Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite                                 |         | 2,4/4,7       | 0/1     | 4,8/12,9 | 34,1/64,7 |
|           | Vegetariano | Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha                                                                         |         | 8,4           | 9,4     | 56,7     | 353       |
|           | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                  |         | 1,13          | 0,52    | 16,51    | 74,9      |
|           | Pão         | Pão                                                                                                                             |         | 10            | 3,8     | 46,4     | 251       |
|           | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                            |         |               |         |          |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 09 / 02 / 2026 a 13 / 02 / 2026

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018” .

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios  
Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista  
Cédula Profissional n. 92986N

| Semana II                |             | Valor Nutricional                                                                                                                                          |         |               |           |
|--------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------|
|                          |             | Proteína                                                                                                                                                   | Gordura | H. De carbono | Kcal      |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de abóbora com espinafres<br>Ingredientes: abóbora, nabo, batata, espinafres, cebola, alho, sal e azeite                                              |         |               |           |
|                          | Prato       | Salmão Assado no forno com batata doce/comum e legumes<br>Ingredientes: Salmão, batata doce e comum, tomilho, brócolos, cenoura, azeite, sal, condimentos. |         |               |           |
|                          | Hortícolas  | Brócolos, milho e cenoura<br>Ingredientes: Brócolos, cenoura e milho                                                                                       |         |               |           |
|                          | Vegetariano | Bolonesa de soja com esparguete                                                                                                                            |         |               |           |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                             |         |               |           |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                                                                        |         |               |           |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Ovo   Soja   Sulfitos                                                                       |         |               |           |
|                          |             | 2/5,8                                                                                                                                                      | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                          |             | 14,9                                                                                                                                                       | 8,4     | 29,5          | 296,8     |
|                          |             | 2,4/4,7                                                                                                                                                    | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                          |             | 36,6                                                                                                                                                       | 8,3     | 50,1          | 423       |
|                          |             | 1,13                                                                                                                                                       | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                          |             | 10                                                                                                                                                         | 3,8     | 46,4          | 251       |

|                          |             | Proteína                                                                                                                                               | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------|
| 3. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de ervilhas com coentros<br>Ingredientes: ervilhas, cebola, alho, coentros, batata, cenoura, sal e azeite                                         |         |               |           |
|                          | Prato       | Frango em molho de tomate com esparguete cozida<br>Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal. |         |               |           |
|                          | Hortícolas  | Salada de tomate, pepino e couve roxa<br>Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite                                                            |         |               |           |
|                          | Vegetariano | Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco                                                                                 |         |               |           |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                         |         |               |           |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                                                                    |         |               |           |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                                   |         |               |           |
|                          |             | 2/5,8                                                                                                                                                  | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                          |             | 41,5                                                                                                                                                   | 4,0     | 28,4          | 318       |
|                          |             | 2,4/4,7                                                                                                                                                | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                          |             | 22,9                                                                                                                                                   | 1,8     | 67,5          | 383       |
|                          |             | 1,13                                                                                                                                                   | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                          |             | 10                                                                                                                                                     | 3,8     | 46,4          | 251       |

|             |                                    | Proteína                                                                                           | Gordura                          | H. de Carbono | Kcal     |
|-------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|----------|
| 4.ª Feira   | Sopa                               | Sopa de alface                                                                                     |                                  |               |          |
|             |                                    | Ingredientes: batata, nabo, alface, cebola, cenoura, sal, azeite                                   |                                  |               |          |
|             | Prato                              | Pescada cozida com legumes e batata cozida                                                         |                                  |               |          |
|             |                                    | Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, cenoura, brócolos e batata cozida |                                  |               |          |
|             | Hortícolas                         | Salada de alface, cenoura e tomate                                                                 |                                  |               |          |
|             |                                    | Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite                                               |                                  |               |          |
| Vegetariano | Stroganoff de seitan com cogumelos |                                                                                                    |                                  |               |          |
| Sobremesa   | Fruta da época                     |                                                                                                    |                                  |               |          |
| Pão         | Pão                                |                                                                                                    |                                  |               |          |
| Alergénios  | Cereais que contém glúten          |                                                                                                    | Peixe e produtos à base de peixe |               | Sulfitos |

|                          |                                      | Proteína                                                                                                                                                                                                         | Gordura | H. de Carbono | Kcal    |           |           |
|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|---------|-----------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa                                 | Sopa de caldo-verde<br>Ingredientes: batata, cebola, couve portuguesa (caldo verde), alho, sal e azeite                                                                                                          |         | 2/5,8         | 1,2/2,3 | 11,7/23,1 | 76/129,5  |
|                          | Prato                                | Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda com arroz branco (feijoadá)<br><br>Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite, arroz e condimentos. |         | 38,9          | 16,2    | 52,7      | 517       |
|                          | Hortícolas                           | Salada de beterraba, alface e pepino<br>Ingredientes: beterraba, alface, pepino, sal e azeite                                                                                                                    |         | 2,4/4,7       | 0/1     | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano                          | Arroz de lentilhas com ratatouille                                                                                                                                                                               |         | 18,2          | 7,7     | 61,5      | 394,8     |
|                          | Sobremesa                            | Fruta da época                                                                                                                                                                                                   |         | 1,13          | 0,52    | 16,51     | 74,9      |
|                          | Pão                                  | Pão                                                                                                                                                                                                              |         | 10            | 3,8     | 46,4      | 251       |
| Alergénios               | Cereais que contém glúten   Sulfitos |                                                                                                                                                                                                                  |         |               |         |           |           |

| 6. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa                                                                    | Sopa de cenoura com agrião<br>Ingredientes: batata, cenoura, agrião, cebola, alho, sal e azeite                                                                  | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------|-----------|
|                          | Prato                                                                   | Lombos/medalhões de pescada no forno com arroz de brócolos<br>Ingredientes: Lombos/medalhões de pescada, cebola, alho, sal, azeite, arroz, brócolos, condimentos | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1        | 76/129,5  |
|                          | Hortícolas                                                              | Salada de alface, tomate e cenoura<br>Ingredientes: alface, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos                                                           | 18,9     | 14,6    | 30,6             | 334       |
|                          | Vegetariano                                                             | Grão estufado com legumes e arroz branco                                                                                                                         | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Sobremesa                                                               | Fruta da época                                                                                                                                                   | 16,5     | 17,5    | 70               | 509       |
| Alergénios               | Pão                                                                     | Pão                                                                                                                                                              | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Sulfitos |                                                                                                                                                                  | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 16 / 02 / 2026 a 20 / 02 / 2026

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018” .

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios  
Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista  
Cédula Profissional n. 92986N

| Semana III               |             | Valor Nutricional                                                                                                                             |         |               |      |
|--------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|
|                          |             | Proteína                                                                                                                                      | Gordura | H. De carbono | Kcal |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Creme de lentilhas com abóbora<br>Ingredientes: batata, cenoura, courgette, cebola, lentilhas, abóbora, alho, sal e azeite                    |         |               |      |
|                          | Prato       | Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e porco)<br>Ingredientes: carne de vaca e porco, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos |         |               |      |
|                          | Hortícolas  | Salada de tomate, pepino e couve roxa<br>Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite                                               |         |               |      |
|                          | Vegetariano | Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)                                                                             |         |               |      |
|                          | Sobre-mesa  | Fruta da época                                                                                                                                |         |               |      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                                                           |         |               |      |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                          |         |               |      |

| 3. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de feijão-verde<br>Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, cenoura, alho, azeite e sal                                             | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|-----------|
|                          | Prato       | Atum com ovo cozido, feijão frade e batata cozida<br>Ingredientes: atum, ovo em natureza, azeite, feijão frade, batata cozida, sal e condimentos. | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                          | Vegetariano | Brócolos, couve-flor e cenoura (cozido)                                                                                                           | 36,3     | 20,5    | 44,6          | 513       |
|                          | Sobre-mesa  | Hambúrguer de quinoa com arroz de milho e cenoura                                                                                                 | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                          | Pão         | Fruta da época                                                                                                                                    | 9,1      | 19,1    | 65,5          | 480       |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Ovo   Sulfitos                                                                     | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                          |             |                                                                                                                                                   | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |

|                          |             |                                                                                                 |                                                                                               |         |         |           |           |
|--------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Ingredientes: Brócolos, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, sal e azeite                    | Sopa de brócolos com cenoura                                                                  | 2/5,8   | 1,2/2,3 | 11,7/23,1 | 76/129,5  |
|                          | Prato       | Ingredientes: Carne de peru, ervilhas, cenoura, sal, azeite, alho, cebola, massa e condimentos. | Jardineira de peru com massa espiral                                                          | 22,5    | 6,5     | 38        | 298       |
|                          | Hortícolas  |                                                                                                 | Salada de alface, beterraba e pepino<br>Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite | 2,4/4,7 | 0/1     | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano |                                                                                                 | Favas guisadas com soja, cenoura e curgete                                                    | 3,7     | 7,9     | 14,36     | 164,6     |
|                          | Sobremesa   |                                                                                                 | Fruta da época                                                                                | 1,13    | 0,52    | 16,51     | 74,9      |
|                          | Pão         |                                                                                                 | Pão                                                                                           | 10      | 3,8     | 46,4      | 251       |
|                          | Alergénios  |                                                                                                 | Cereais que contém glúten   Sulfitos   Ovo   Soja   Sulfitos                                  |         |         |           |           |

|                          |             |                                                                           |                                                                                |         |         |           |           |
|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Ingredientes: Curgete, coentros, batata, abóbora, chuchu, azeite, sal,    | Creme de curgete com coentros                                                  | 2/5,8   | 1,2/2,3 | 11,7/23,1 | 76/129,5  |
|                          | Prato       | Ingredientes: abrótea, tomate, cebola, batata, azeite, sal e condimentos. | Abrótea em molho de tomate com batata cozida                                   | 19,5    | 8,3     | 50,3      | 385,4     |
|                          | Hortícolas  |                                                                           | Salada de pepino, alface e tomate<br>Ingredientes: Alface, tomate e pepino     | 2,4/4,7 | 0/1     | 4,8/12,9  | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano |                                                                           | Rancho vegetariano                                                             | 20,8    | 11,4    | 57,8      | 419       |
|                          | Sobremesa   |                                                                           | Fruta da época                                                                 | 1,13    | 0,52    | 16,51     | 74,9      |
|                          | Pão         |                                                                           | Pão                                                                            | 10      | 3,8     | 46,4      | 251       |
|                          | Alergénios  |                                                                           | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja   Sulfitos |         |         |           |           |

|           |             |                                                                                                                                                                   | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|-----------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|-----------|
|           |             |                                                                                                                                                                   |          |         |               |           |
| 6.ª Feira | Sopa        | Purê de legumes<br>Ingredientes: nabo, alho francês, tomate, abóbora, cenoura, batata, cebola, cebola, milho (cereal), sal e azeite                               | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|           | Prato       | Carne de vaca estufada com cogumelos e arroz de cenoura<br>Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos, arroz, cenoura e condimentos. | 37,3     | 7,9     | 24,930        | 387,5     |
|           | Hortícolas  | Salada de cenoura, alface e rúcula<br>Ingredientes: cenoura, alface, rúcula, sal e azeite                                                                         | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|           | Vegetariano | Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura                                                                                                                         | 15,3     | 0,7     | 49,9          | 342,6     |
|           | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                                    | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|           | Pão         | Pão                                                                                                                                                               | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|           | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                                              |          |         |               |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 23 / 02 / 2026 a 27 /02 /2026

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios  
Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista  
Cédula Profissional n. 92986N

| Semana IV                |             | Valor Nutricional                                                                                                                                                                                                                    |         |               |      |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|
|                          |             | Proteína                                                                                                                                                                                                                             | Gordura | H. De carbono | Kcal |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de grão com espinafres<br>Ingredientes: Grão, espinafres, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite                                                                                                                           |         |               |      |
|                          | Prato       | Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de coentros<br>Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, coentros, arroz e condimentos.                                                |         |               |      |
|                          | Hortícolas  | Salada de alface, cenoura ralada e beterraba<br>Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite                                                                                                                               |         |               |      |
|                          | Vegetariano | Medalhões de tofu com sementes de chia                                                                                                                                                                                               |         |               |      |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                                                                                                       |         |               |      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                                                                                                                                                  |         |               |      |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Sulfitos                                                                                                                                                              |         |               |      |
|                          |             |                                                                                                                                                                                                                                      |         |               |      |
| 3. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Creme de cenoura com coentros<br>Ingredientes: canoura, cebola, alho, batata, coentros, sal e azeite                                                                                                                                 |         |               |      |
|                          | Prato       | Carne de porco estufada com cebola, alho-francês, cogumelos e puré de batata com cenoura<br>Ingredientes: Carne de porco, azeite, cebola, alho-francês, cogumelos, condimentos, sal, cebola e puré de batata, cenoura e condimentos. |         |               |      |
|                          | Hortícolas  | Alface, cebola e pepino<br>Ingredientes: alface cebola, e pepino                                                                                                                                                                     |         |               |      |
|                          | Vegetariano | Seitan guisado com batata, canoura, curgete e couve-flor                                                                                                                                                                             |         |               |      |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                                                                                                       |         |               |      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                                                                                                                                                  |         |               |      |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                                                                                                                 |         |               |      |

| 4. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de alho francês<br>Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite                  | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------|-----------|
|                          | Prato       | Feijoada de chocos<br>Ingredientes: feijão branco, chocos, cebola, alho, tomate, sal, azeite e condimentos | 30,1     | 4,1     | 11,20            | 224,1     |
|                          | Hortícolas  | Salada de tomate, couve roxa e pepino<br>Ingredientes: tomate, couve roxa, pepino, sal e azeite            | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano | Feijoada com cogumelos                                                                                     | 24,5     | 15,9    | 73,1             | 540       |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                             | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                        | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |
| Alergénios               |             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite   Sulfitos |          |         |                  |           |

| 5. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Creme de coentros com beringela<br>Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, coentros, beringela, cebola, alho, sal e azeite | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------|-----------|
|                          | Prato       | Arroz de pato com chouriço<br>Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal, ovo pasteurizado e condimentos  | 29,5     | 26,3    | 41,2             | 523,6     |
|                          | Hortícolas  | Tomate, alface e cebola<br>Ingredientes: alface, tomate e cebola                                                        | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano | Grão-de-bico estufado com caril e massinhas                                                                             | 16,5     | 10,8    | 60,1             | 409,9     |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                          | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                                     | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |
| Alergénios               |             | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                    |          |         |                  |           |

| 6. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa                   | Ingredientes: batata, couve portuguesa, couve lombarda, cenoura, cebola, alho, sal e azeite | Sopa de hortalíça                                      | Proteína       | Gordura     | H. de Carbono    | Kcal             |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------|------------------|
|                          | Prato                  | Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo em Natureza, azeite e condimentos.           | Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida          | 24,4           | 10,2        | 43,6             | 367              |
|                          | Vegetariano Hortícolas | Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite                                 | Jardineira de soja<br>Feijão-verde, brócolos e cenoura | 427<br>2,4/4,7 | 8,7<br>0/1  | 43,1<br>4,8/12,9 | 427<br>34,1/64,7 |
|                          | Sobremesa Pão          |                                                                                             | Fruta da época<br>Pão                                  | 1,13<br>10     | 0,52<br>3,8 | 16,51<br>46,4    | 74,9<br>251      |
|                          | Alergénios             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja   Sulfitos              |                                                        |                |             |                  |                  |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 02 / 03 / 2026 a 06 / 03 / 2026

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018”.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios  
Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista  
Cédula Profissional n. 92986N

| Semana V                 |             | Valor Nutricional                                                                                          |         |               |      |
|--------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|------|
|                          |             | Proteína                                                                                                   | Gordura | H. De carbono | Kcal |
| 2. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de grão com espinafres<br>Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite                |         |               |      |
|                          | Prato       | Cozido de grão (porco e vaca)<br>Ingredientes: Carne de vaca, porco, grão de bico, tomate, condimentos.    |         |               |      |
|                          | Vegetariano | Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas                                            |         |               |      |
|                          | Hortícolas  | Salada de couve roxa, alface e cenoura<br>Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite          |         |               |      |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                             |         |               |      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                        |         |               |      |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Frutos de casca rijia   Sulfitos                                               |         |               |      |
|                          |             | Proteína                                                                                                   | Gordura | H. de Carbono | Kcal |
| 3. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de cenoura com agrião<br>Ingredientes: Batata, cenoura, agrião, curgete, sal, cebola, azeite.         |         |               |      |
|                          | Prato       | Solha grelhada com batata cozida<br>Ingredientes: Solha, batata, azeite, sal, limão e condimentos.         |         |               |      |
|                          | Vegetariano | Arroz de açafão com ervilhas, milho e cenoura                                                              |         |               |      |
|                          | Hortícolas  | Ervilhas, cenoura e milho cozidos                                                                          |         |               |      |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                             |         |               |      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                                        |         |               |      |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite   Sulfitos |         |               |      |
|                          |             | Proteína                                                                                                   | Gordura | H. de Carbono | Kcal |

|                          |                        | Proteína                                                                                                                                                 | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|--------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------|
| 4. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa                   | Creme de repolho<br>Ingredientes: Couve portuguesa, batata, cenoura, abóbora, cebola, sal e azeite                                                       |         |               | 76/129,5  |
|                          | Prato                  | Bifes de peru estufados com cogumelos com arroz de ervilhas<br>Ingredientes: Bifes de peru, cebola, cogumelos, azeite, sal, condimentos, arroz, ervilhas |         |               | 420       |
|                          | Vegetariano Hortícolas | Tagliatelli com soja e molho de tomate<br>Salada de alface, tomate e cenoura<br>Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos              |         |               | 471       |
|                          | Sobremesa Pão          | Fruta da época<br>Pão                                                                                                                                    |         |               | 34,1/64,7 |
|                          | Alergénios             | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                                     |         |               | 74,9      |
|                          |                        |                                                                                                                                                          |         |               | 251       |

|                          |                        | Proteína                                                                                                                                                      | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|-----------|
| 5. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa                   | Creme de lentilhas com abóbora<br>Ingredientes: Abóbora, lentilhas, cenoura, batata, cebola, sal e azeite                                                     |         |               | 76/129,5  |
|                          | Prato                  | Massada de peixe<br>Ingredientes: massa macarronete, pescada, coentros, tomates, condimentos                                                                  |         |               | 436       |
|                          | Vegetariano Hortícolas | Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas<br>Salada de alface, cenoura e couve-roxa<br>Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite |         |               | 344,7     |
|                          | Sobremesa Pão          | Fruta da época<br>Pão                                                                                                                                         |         |               | 34,1/64,7 |
|                          | Alergénios             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Leite e produtos à base de leite   Mostarda   Sulfitos                                         |         |               | 74,9      |
|                          |                        |                                                                                                                                                               |         |               | 251       |

| 6. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa Juliana                                                                                                                                                                         |  | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------|---------|------------------|-----------|
|                          |             | Ingredientes: batata, cebola, nabo, couve lombarda, cenoura, alho, sal e azeite                                                                                                      |  | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1        | 76/129,5  |
|                          | Prato       | <b>Pernas de frango no forno com molho de cogumelos com arroz de cenoura</b><br>Ingredientes: pernas de frango, sal, azeite, cogumelos, arroz, cenoura, cebola, alho, e condimentos. |  | 23,63    | 24,01   | 28,61            | 440       |
|                          | Vegetariano | <b>Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco</b>                                                                                                                         |  | 16,7     | 7,9     | 33,6             | 278,9     |
|                          | Hortícolas  | <b>Salada de tomate, beterraba e rabanete</b><br>Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite                                                                             |  | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Sobremesa   | <b>Fruta da época</b>                                                                                                                                                                |  | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Pão         | <b>Pão</b>                                                                                                                                                                           |  | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                                                                                                                 |  |          |         |                  |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 09 / 03 / 2026 a 13 / 03 / 2026

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018” .

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios  
Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista  
Cédula Profissional n. 92986N

| Semana VI             |             | Valor Nutricional                                                                                                                                      |          |         |               |           |
|-----------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|---------------|-----------|
|                       |             |                                                                                                                                                        | Proteína | Gordura | H. De carbono | Kcal      |
| 2. <sup>a</sup> Feira | Sopa        | Juliana de legumes<br>Ingredientes: batata, cenoura, abobora, alho francês, cebola, alho, sal e azeite                                                 | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                       | Prato       | Filetes de robalo/panga com arroz de legumes<br>Ingredientes: Peixe pangasius/robalo, azeite, sal, condimentos, arroz, legumes variados e condimentos. | 29,6     | 9,2     | 29,6          | 321       |
|                       | Hortícolas  | Salada de alface, pepino e milho<br>Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos                                                          | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                       | Vegetariano | Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura                                                                                            | 8,3      | 15,3    | 47,1          | 363       |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                         | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                       | Pão         | Pão                                                                                                                                                    | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                       |             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Sulfitos                                                                                |          |         |               |           |
| 3. <sup>a</sup> Feira | Sopa        | Sopa de espinafres<br>Ingredientes: batata, cebola, cenoura, nabo, espinafres, alho, sal e azeite                                                      | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1     | 76/129,5  |
|                       | Prato       | Frango assado no forno c/limão e batata corada<br>Ingredientes: Frango, limão, sal, limão, condimentos, batata e azeite                                | 41,5     | 4,0     | 28,4          | 318,6     |
|                       | Hortícolas  | Salada de tomate, pepino e beterraba<br>Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite                                                          | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                       | Vegetariano | Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico                                                                                           | 14,4     | 3,2     | 12,6          | 270,3     |
|                       | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                                         | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                       | Pão         | Pão                                                                                                                                                    | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                       |             | Cereais que contém glúten   Frutos de casca rija   Sulfitos                                                                                            |          |         |               |           |

| 4. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Ingredientes: grão, cebola, alho, batata, nabo, cenoura, sal e azeite                | Sopa de caldo-verde | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|---------|---------------|------|
|                          | Prato       | Ingredientes: Paloco, batata, ovo cozido, cebola, alho, cenoura, azeite, condimentos | Paloco Espiritual   | 24,8     | 5,9     | 29,6          | 312  |
|                          | Hortícolas  | Ervilhas, cenoura, feijão-verde cozidos                                              |                     |          |         |               |      |
|                          | Vegetariano | Seitan guisado com cenoura                                                           |                     | 18,1     | 8,6     | 40,1          | 312  |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                       |                     | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9 |
|                          | Pão         | Pão                                                                                  |                     | 10       | 3,8     | 46,4          | 251  |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Soja   Sulfitos       |                     |          |         |               |      |

| 5. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite                          | Creme de lentilhas                     | Proteína | Gordura | H. de Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|---------|---------------|-----------|
|                          | Prato       | Ingredientes: Galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete | Frango estufado com macarronete        | 41,9     | 9,7     | 40,4          | 422       |
|                          | Hortícolas  | Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite                              | Salada de alface, cenoura e couve-roxa | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9      | 34,1/64,7 |
|                          | Vegetariano | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)       |                                        | 23,2     | 8,7     | 60,1          | 410       |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                       |                                        | 1,13     | 0,52    | 16,51         | 74,9      |
|                          | Pão         | Pão                                                                                  |                                        | 10       | 3,8     | 46,4          | 251       |
|                          | Alergénios  | Cereais que contém glúten   Sulfitos                                                 |                                        |          |         |               |           |

| 6. <sup>a</sup><br>Feira | Sopa        | Sopa de nabo e cenoura ralada<br>Ingredientes: batata, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite                          | Proteína | Gordura | H. de<br>Carbono | Kcal      |
|--------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------|-----------|
|                          | Prato       | Perca no forno com arroz de cogumelos<br>Ingredientes: filetes de perca, azeite, condimentos sal, arroz e cogumelos | 2/5,8    | 1,2/2,3 | 11,7/23,1        | 76/129,5  |
|                          | Hortícolas  | Salada de alface, cenoura e pepino<br>Ingredientes: cenoura, alface, pepino, sal e azeite                           | 29,2     | 9,2     | 26,4             | 309,7     |
|                          | Vegetariano | Chili vegetariano com soja e arroz branco                                                                           | 2,4/4,7  | 0/1     | 4,8/12,9         | 34,1/64,7 |
|                          | Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                      | 57,5     | 16,4    | 95,5             | 771       |
|                          | Pão         |                                                                                                                     | 1,13     | 0,52    | 16,51            | 74,9      |
|                          | Alergénios  |                                                                                                                     | 10       | 3,8     | 46,4             | 251       |
|                          |             | Cereais que contém glúten   Peixe e produtos à base de peixe   Sulfitos                                             |          |         |                  |           |
|                          |             |                                                                                                                     |          |         |                  |           |
|                          |             |                                                                                                                     |          |         |                  |           |

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 16 / 03 / 2026 a 20 / 03 / 2026

A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS

As ementas foram elaboradas de acordo e respeitando as orientações do circular nº 3097/DGE/2018 da Direção Geral de Educação, publicado em julho de 2018, intitulado de “Orientações sobre ementas e refeições escolares – 2018” .

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

Nutricionista Rúdi Remédios  
Membro efetivo da Ordem dos Nutricionista  
Cédula Profissional n.º2986N