

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

Semana II		Valor Nutricional				
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2.ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres Ingredientes: abóbora, nabo, batata, espinafres, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Paloco à Brás Ingredientes: Paloco, batata, ovo pasteurizado, cebola, sal, azeite, alho, salsa e leite	14,9	8,4	29,5	296,8
	Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura Ingredientes: Alface, milho, cenoura, sal, azeite, vinagre	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	36,6	8,3	50,1	423
	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 Ovo Soja Sulfitos				

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

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos Ingredientes: batata, nabo, alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, sal, azeite	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4.ª Feira	Prato	Pescada cozida com legumes e batata cozida Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, cenoura, brócolos e batata cozida	28,6	11,2	52,4	429,9
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Stroganoff de seitan com cogumelos	16,4	8,3	37,9	294
	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 Sulfitos				

	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: batata, cebola, couve portuguesa (caldo verde), alho, sal e azeite	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5.ª Feira	Prato	Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda com arroz branco (feijoadada) Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite e arroz	38,9	16,2	52,7	517
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface e pepino 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				

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

	Sopa	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6.ª Feira	Sopa	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	18,9	14,6	30,6	334
	Hortícolas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	16,5	17,5	70	509
	Sobremesa	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Sulfitos			

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 05 / 01 / 2026 a 09 / 01 / 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

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

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

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

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
		Sopa feijão encarnado com cenoura Ingredientes: Feijão encarnado, cebola, alho, batata, cenoura, couve lombarda, sal e azeite			
	Prato	22,5	6,5	38	298
		Jardineira de peru com massa espiral Ingredientes: Carne de peru, ervilhas, cenoura, sal, azeite, alho, cebola, massa			
	Hortícolas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
		Salada de alface, beterraba e pepino Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite			
	Vegetariano	3,7	7,9	14,36	164,6
	Sobremesa	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	10	3,8	46,4	251
		Favas guisadas com soja, cenoura e curgete Fruta da época Pão			
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos Ovo Soja Sulfitos			

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
		Canja de frango do campo Ingredientes: frango, massa pevides, cebola, batata, alho, sal e azeite			
	Prato	19,5	8,3	50,3	385,4
		Abrótea em molho de tomate com batata cozida			
	Hortícolas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
		Salada de pepino, alface e tomate Ingredientes: Alface, tomate e pepino			
	Vegetariano	20,8	11,4	57,8	419
	Sobremesa	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	10	3,8	46,4	251
		Rancho vegetariano Fruta da época Pão			
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja Sulfitos			

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6.ª Feira	Sopa	Purê de legumes 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 Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos, arroz e cenoura			37,3 7,9 24,930 387,5
	Hortícolas	Salada de cenoura, alface e rúcula 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 12 / 01 / 2026 a 16 / 01 / 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

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

Semana IV		Valor Nutricional			
		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira	Sopa	Sopa de brócolos Ingredientes: brócolos, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite			
	Prato	Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de coentros Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, coentros e arroz.			
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba 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			

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros Ingredientes: cenoura, cebola, alho, batata, coentros, sal e azeite			
	Prato	Carne de porco estufada com cebola, alho-francês, cogumelos e puré de batata com cenoura Ingredientes: Carne de porco, azeite, cebola, alho-francês, cogumelos, condimentos, sal, cebola e puré de batata e cenoura.			
	Hortícolas	Alface, cebola e pepino Ingredientes: alface, cebola, e pepino			
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor			
	Sobremesa	Fruta da época			
	Pão	Pão			
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos			

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

4. ^a Feira	Sopa	Sopa de alho francês Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
	Prato	Feijoada de chocos Ingredientes: feijão branco, chocos, cebola, alho, tomate, sal, azeite e condimentos	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino Ingredientes: tomate, couve roxa, pepino, sal e azeite	30,1	4,1	11,20	224,1
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	24,5	15,9	73,1	540
	Pão	Pão	1,13	0,52	16,51	74,9
Alergénios		Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Sulfitos	10	3,8	46,4	251

5. ^a Feira	Sopa	Sopa de alface Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, alface, cebola, alho, sal e azeite	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
	Prato	Arroz de pato com chouriço Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal, ovo pasteurizado e condimentos	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Hortícolas	Tomate, alface e cebola Ingredientes: alface, tomate e cebola	29,5	26,3	41,2	523,6
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	16,5	10,8	60,1	409,9
	Pão	Pão	1,13	0,52	16,51	74,9
Alergénios		Cereais que contém glúten Sulfitos	10	3,8	46,4	251

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6.ª Feira	Sopa	Sopa de hortalíça			
		Ingredientes: batata, couve portuguesa, couve lombarda, cenoura, cebola, alho, sal e azeite			
	Prato	Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida			
		Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo em Natureza, azeite e condimentos.			
	Vegetariano Hortícolas	Jardineira de soja			
		Feijão-verde, brócolos e cenoura			
		Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite			
Sobremesa	Fruta da época				
Pão	Pão				
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 19 / 01 / 2026 a 23 / 01 / 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

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

Semana V		Valor Nutricional			
		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2.ª Feira	Sopa	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Sopa de grão com espinafres Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite				
	Prato	40,7	12,3	41	439,7
	Cozido de grão (porco e vaca) Ingredientes: Carne de vaca, porco, grão de bico, tomate, condimentos.				
	Vegetariano	21,6	9,3	69,1	452
	Hortícolas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas Salada de couve roxa, alface e cenoura Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite				
Alergénios	Sobremesa	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	10	3,8	46,4	251
	Fruta da época Cereais que contém glúten Frutos de casca rija Sulfitos				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3.ª Feira	Sopa	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Canja de massinha e frango desfiado Ingredientes: frango, massinhas, cebola, alho e sal				
	Prato	26,5	8,2	42,8	412
	Solha grelhada com batata cozida				
	Vegetariano	15,2	8,6	55,3	364
	Hortícolas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura Ervilhas, cenoura e milho cozidos				
Alergénios	Sobremesa	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	10	3,8	46,4	251
	Fruta da época Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Sulfitos				

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

4. ^a Feira	Sopa	Creme de brócolos com cogumelos Ingredientes: brócolos, batata, cogumelos, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bifes de peru estufados com cogumelos com arroz de ervilhas Ingredientes: Bifes de peru, cebola, cogumelos, azeite, sal, condimentos, arroz, ervilhas	33,3	11,8	44,1	420
	Vegetariano Hortícolas	Tagliatelli com soja e molho de tomate Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos	37,2 2,4/4,7	20 0/1	35,6 4,8/12,9	471 34,1/64,7
	Sobremesa Pão	Fruta da época Pão	1,13 10	0,52 3,8	16,51 46,4	74,9 251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

5. ^a Feira	Sopa	Creme de cenoura com grelos Ingredientes: cenoura, grelos, batata, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massada de peixe Ingredientes: placas para lasanha, atum, curgete, cenoura, alho francês, cogumelos e condimentos.	32,64	24,88	39,76	436
	Vegetariano Hortícolas	Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	17,5 2,4/4,7	9,2 0/1	47,1 4,8/12,9	344,7 34,1/64,7
	Sobremesa Pão	Fruta da época Pão	1,13 10	0,52 3,8	16,51 46,4	74,9 251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Mostarda Sulfitos				

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6.ª Feira	Sopa	Sopa Juliana Ingredientes: batata, cebola, nabo, couve lombarda, cenoura, alho, sal e azeite			
	Prato	Pernas de frango no forno com molho de cogumelos com arroz de cenoura Ingredientes: pernas de frango, sal, azeite, cogumelos, arroz, cenoura, cebola, alho			
	Vegetariano	Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco			
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e rabanete Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite			
	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
		23,63	24,01	28,61	440
		16,7	7,9	33,6	278,9
		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
		1,13	0,52	16,51	74,9
		10	3,8	46,4	251

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 26 / 01 / 2026 a 30 / 01 / 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

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

Semana VI		Valor Nutricional			
		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira	Sopa	Sopa de cenoura com nabijas Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite			
	Prato	Filetes de panga com arroz de legumes Ingredientes: Peixe pangasius, azeite, sal, condimentos, arroz, legumes variados			
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos			
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura			
	Sobre-mesa	Fruta da época			
	Pão	Pão			
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Sulfitos			
		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	Sopa de espinafres Ingredientes: batata, cebola, cenoura, nabo, espinafres, alho, sal e azeite			
	Prato	Frango assado no forno c/limão e batata corada Ingredientes: Frango, limão, sal, limão, condimentos, batata e azeite			
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite			
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico			
	Sobre-mesa	Fruta da época			
	Pão	Pão			
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija Sulfitos			
		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

4. ^a Feira	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: grão, cebola, alho, batata, nabo, cenoura, sal e azeite	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
	Prato	Paloco à Gomes de Sá Ingredientes: Paloco, batata, ovo cozido, cebola, alho, azeite, condimentos	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Hortícolas	Ervilhas, cenoura, feijão-verde cozidos	24,8	5,9	29,6	312
	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. ^a Feira	Sopa	Creme de lentilhas Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite	Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
	Prato	Galinha do campo estufado com macarronete Ingredientes: Galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	41,9	9,7	40,4	422
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	23,2	8,7	60,1	410
	Pão	Pão	1,13	0,52	16,51	74,9
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos	10	3,8	46,4	251

CASA DO POVO DE SÃO MARTINHO DAS AMOREIRAS

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6.ª Feira	Sopa	Sopa de nabo e cenoura ralada Ingredientes: batata, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Perca no forno com arroz de cogumelos Ingredientes: filetes de perca, azeite, condimentos sal, arroz e cogumelos	29,2	9,2	26,4	309,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino Ingredientes: cenoura, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Chili vegetariano com soja e arroz branco	57,5	16,4	95,5	771
	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 Sulfitos				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 02 / 02 / 2026 a 06 / 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. º2986N