

Plano de ementas escolar (6 semanas)

Semana I			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
2. ^a Feira	Sopa	Sopa de agrião Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, nabo, agrião, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Fatias de lombo no forno com castanhas e arroz de cenoura Ingredientes: Lombo de porco, castanhas, sal, azeite, arroz, cenoura, cebola e condimentos	32,5	20,4	39,9	477,3
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa, alface Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de grão, batata, canoura e feijão-verde	16,4	3,3	60,4	314
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	Sopa de courgette com couve portuguesa ripada Ingredientes: batata, cenoura, couve portuguesa ripada, <i>courgette</i> , cebola, 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 condimentos.	25,9	8,9	29,7	310,7
	Hortícolas	Alface, cebola roxa e e tomate Ingredientes: Alface, cebola, roxa, tomate, sal, azeite, vinagre	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	8,5	8,2	35,2	256,1
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	Sopa de nabiça Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa esparguete Ingredientes: almôndegas de vaca e porco, tomate, cebola, azeite, massa esparguete e condimentos.	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	Salada de cenoura, beterraba e alface Ingredientes: cenoura, beterraba, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes e arroz de feijão	27	26,5	62,3	604
	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 Soja Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	Sopa de cenoura com agrião Ingredientes: Batata, agrião, cenoura, cebola, curgete, abóbora, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Abrótea estufada com arroz de legumes Ingredientes: Abrótea, condimentos, azeite, arroz, coentros, condimentos.	27,9	9,6	38,6	357,8
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos Ingredientes: feijão-verde, cenoura, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúguer vegetariana com esparguete	13,9	27,8	55,3	535
	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	Sopa de feijão verde Ingredientes: batata, cebola, cenoura, feijão verde, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pernil de peru assado no forno com laranja e batata assada Ingredientes: Peru, cebola, azeite, laranja, batatinhas e condimentos.	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa 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 04 / 05 / 2026 a 08 / 05 / 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. ^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	Salmão Assado no forno com batata doce/comum e legumes Ingredientes: Salmão, batata doce e comum, tomilho, brócolos, cenoura, azeite, sal, condimentos.	14,9	8,4	29,5	296,8
	Hortícolas	Brócolos, milho e cenoura Ingredientes: Brócolos, cenoura e milho	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	Sopa de ervilhas com coentros Ingredientes: ervilhas, cebola, alho, coentros, batata, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete cozida Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal.	41,5	4,0	28,4	318
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco	22,9	1,8	67,5	383
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	Sopa de alface Ingredientes: batata, nabo, alface, cebola, cenoura, sal, azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	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	Strogonoff 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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	Sopa de caldo-verde 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 (feijoada) 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 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 <i>ratatouille</i>	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6. ^a Feira	Sopa	Sopa de cenoura com agrião Ingredientes: batata, cenoura, agrião, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Lombos/medalhões de pescada no forno com arroz de brócolos Ingredientes: Lombos/medalhões de pescada, cebola, alho, sal, azeite, arroz, brócolos, condimentos	18,9	14,6	30,6	334
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Grão estufado com legumes e arroz branco	16,5	17,5	70	509
	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 11 / 05 / 2026 a 15 / 05 / 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. ^a Feira	Sopa	Creme de lentilhas com abóbora Ingredientes: batata, cenoura, <i>courgette</i> , cebola, lentilhas, abóbora, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e porco) Ingredientes: carne de vaca e porco, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	30,5	11,9	30,3	353,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	21,3	9,3	53,9	388
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	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, sal e condimentos.	36,3	20,5	44,6	513
		Brócolos, couve-flor e cenoura (cozido)	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com arroz de milho e cenoura	9,1	19,1	65,5	480
	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 Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura Ingredientes: Brócolos, cebola, alho, batata, cenoura, curgete, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Jardineira de peru com massa espiral Ingredientes: Carne de peru, ervilhas, cenoura, sal, azeite, alho, cebola, massa e condimentos.	22,5	6,5	38	298
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino 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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	Creme de curgete com coentros Ingredientes: Curgete, coentros, batata, abóbora, chuchu, azeite, sal,	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Abrótea em molho de tomate com batata cozida Ingredientes: abrótea, tomate, cebola, batata, azeite, sal e condimentos.	19,5	8,3	50,3	385,4
	Hortícolas	Salada de pepino, alface e tomate 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	Puré 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, cenoura e condimentos.	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 18 / 05 / 2026 a 22 / 05 / 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. ^a Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres Ingredientes: Grão, espinafres, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de coentros Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, coentros, arroz e condimentos.	34,9	20,7	39,6	490,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Medalhões de tofu com sementes de chia	14	27,8	55,3	536
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	Creme de cenoura com coentros Ingredientes: cenoura, cebola, alho, batata, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	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, cenoura e condimentos.	30,9	16,3	29,2	390
	Hortícolas	Alface, cebola e pepino Ingredientes: alface, cebola, e pepino	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	19,3	8	37,4	300
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	Sopa de alho francês Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Feijoada de chocos 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 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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	Creme de coentros com beringela Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, coentros, beringela, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de pato com chouriço Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal, ovo pasteurizado e condimentos	29,5	26,3	41,2	523,6
	Hortícolas	Tomate, alface e cebola 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				

			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	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo em Natureza, azeite e condimentos.	24,4	10,2	43,6	367
	Vegetariano	Jardineira de soja	427	8,7	43,1	427
	Hortícolas	Feijão-verde, brócolos e cenoura Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	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				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana: De 25 / 05 / 2026 a 29 / 05 / 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. ^a Feira	Sopa	Sopa de grão com espinafres Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Cozido de grão (porco e vaca) Ingredientes: Carne de vaca, porco, grão de bico, tomate, condimentos.	40,7	12,3	41	439,7
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	21,6	9,3	69,1	452
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface e cenoura Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	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 Frutos de casca rija Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira	Sopa	Sopa de cenoura com agrião Ingredientes: Batata, cenoura, agrião, curgete, sal, cebola, azeite.	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Solha grelhada com batata cozida Ingredientes: Solha, batata, azeite, sal, limão e condimentos.	26,5	8,2	42,8	412
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	15,2	8,6	55,3	364
	Hortícolas	Ervilhas, cenoura e milho cozidos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	Creme de repolho Ingredientes: Couve portuguesa, batata, cenoura, abóbora, 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	Tagliatelli com soja e molho de tomate	37,2	20	35,6	471
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	Creme de lentilhas com abóbora Ingredientes: Abóbora, lentilhas, cenoura, batata, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massada de peixe Ingredientes: massa macarronete, pescada, coentros, tomates, condimentos	32,64	24,88	39,76	436
	Vegetariano	Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas	17,5	9,2	47,1	344,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	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 Mostarda Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6. ^a Feira	Sopa	Sopa Juliana 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	Pernas de frango no forno com molho de cogumelos com arroz de cenoura Ingredientes: pernas de frango, sal, azeite, cogumelos, arroz, cenoura, cebola, alho, e condimentos.	23,63	24,01	28,61	440
	Vegetariano	Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco	16,7	7,9	33,6	278,9
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e rabanete Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	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 01 / 06 / 2026 a 05 / 06 / 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. ^a Feira	Sopa	Juliana de legumes 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 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 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
	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	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango assado no forno c/limão e batata corada Ingredientes: Frango, limão, sal, limão, condimentos, batata e azeite	41,5	4,0	28,4	318,6
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba 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
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: grão, cebola, alho, batata, nabo, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Paloco Espiritual Ingredientes: Paloco, batata, ovo cozido, cebola, alho, cenoura, azeite, condimentos	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				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira	Sopa	Creme de lentilhas Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango estufado com macarronete Ingredientes: Galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	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				

			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 08 / 06 / 2026 a 12 / 06 / 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