

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, courgette, 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 15 / 06 / 2026 a 19 / 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 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 22 / 06 / 2026 a 26 / 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 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 29 / 06 / 2026 a 03 / 07 / 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