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 *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**				

			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 26 / 10 / 2026 **a** 30 / 10 / 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

Semana III			Valor Nutricional			
			Proteína	**Gordura**	**H. De carbono**	**Kcal**
2.ª Feira	**Sopa**	**Creme de lentilhas com abóbora** Ingredientes: batata, cenoura, *courgette*, 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 02 / 11 / 2026 **a** 06 / 11 / 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

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: canoura, 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, canoura, 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 hortaliça** 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 09 / 11 / 2026 **a** 13 / 11 / 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

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 16 / 11 / 2026 **a** 20 / 11 / 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

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 23 / 11 / 2026 **a** 27 / 11 / 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
São Martinho
das Amoreiras

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	**Hambúrguer 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 30 / 11 / 2026 **a** 04 / 12 / 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