

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 7 a 11 de setembro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	322	76	2,0	0,3	12,3	1,2	1,7	0,2
Prato	Massa de atum com milho doce com salada de pepino ^{1,3,4}	867	206	7,4	1,1	23,3	1,0	10,3	0,8
Vegetariana	Massa de ervilhas, milho doce e curgete aos cubos com salada de pepino	41	10	0,3	0,0	0,9	0,2	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e milho doce	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com arroz e feijão verde	721	172	5,2	0,8	27,4	0,3	3,2	0,6
Vegetariana	Arroz alegre (cogumelos e macedónia) com feijão verde	468	111	2,5	0,3	18,1	0,6	3,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas	345	82	2,1	0,3	12,4	1,5	2,4	0,2
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão-de-bico e batata) com salada de cenoura ^{4,12}	958	227	3,9	0,5	32,8	2,7	13,3	1,0
Vegetariana	Meia desfeita vegetariana (grão-de-bico e batata) com salada de cenoura ^{4,12}	958	227	3,9	0,5	32,8	2,7	13,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Carne de bovino picada estuada com arroz e macedónia ^{1,6}	1102	262	10,9	0,8	30,3	0,3	11,2	0,6
Vegetariana	Estufado de legumes (ervilhas, couve repolho e cenoura) com arroz branco e macedónia cozida ^{1,6}	919	218	5,4	0,8	37,3	1,1	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha	161	27	2,0	0,3	1,9	0,5	0,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	829	197	5,3	0,8	29,1	2,4	6,1	0,5
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,3,6}	880	209	7,5	1,2	27,6	2,3	5,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com molho de tomate, massa e salada de beterraba ^{1,3,6,10,12}	1191	284	14,8	4,6	25,0	3,1	11,8	0,7
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas com molho de tomate, massa e salada de beterraba ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}	1259	299	5,5	0,9	37,1	5,5	21,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e brócolos ³	1077	257	11,3	2,6	25,2	1,2	11,9	0,9
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de cenoura e brócolos estufado ³	1077	257	11,3	2,6	25,2	1,2	11,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	324	77	2,1	0,3	12,1	1,3	1,9	0,3
Prato	Frango assado com massa e feijão-verde ^{1,3}	981	233	6,2	1,2	22,2	1,1	21,1	0,8
Vegetariana	Caril de grão-de-bico com massa e feijão-verde ^{1,3,8,9,10,11}	1102	263	8,5	3,2	35,6	2,2	8,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	340	81	2,1	0,3	12,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá com salada de alface	711	169	4,4	0,6	27,1	1,9	3,8	0,6
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde com batata e salada de alface	705	167	3,2	0,5	28,5	1,8	4,6	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Feijoada de porco (feijão encarnado, couve-repolho e cenoura) com arroz	1530	365	13,3	3,4	40,7	0,6	20,1	0,5
Vegetariana	Feijoada de alho-francês e feijão encarnado com arroz	1051	250	5,0	0,6	41,5	0,3	9,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de tomate ^{4,6}	393	95	7,1	0,8	1,4	1,2	6,1	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos e espinafres com salada de tomate	551	131	2,2	0,3	24,5	0,9	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	326	77	2,1	0,3	11,9	1,1	1,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) com salada de cenoura ^{1,3,6,12}	1062	253	10,8	5,0	25,6	1,9	13,1	0,4
Vegetariana	Massa de tomate e ervilhas com salada de cenoura ^{1,3}	586	139	3,7	0,6	22,2	1,7	3,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão encarnado	385	91	2,1	0,3	14,5	1,1	2,9	0,2
Prato	Atum com de cebolada, milho cozido e couve picada ^{1,4}	933	222	9,3	1,4	23,1	1,8	10,5	1,3
Vegetariana	Estufado de soja com milho cozido e couve picada ^{1,6,8,11}	1155	275	6,0	0,9	31,9	5,3	19,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Macarronada de carne de porco com macedónia ^{1,3}	1144	272	11,5	3,3	24,8	1,3	15,7	0,5
Vegetariana	Macarronada vegetariana (ervilhas, brócolos, cenoura) com macedónia ^{1,6,10}	724	172	4,0	0,5	25,6	3,2	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Prato	Filete de escamudo assado com arroz de tomate e salada de alface ⁴	844	200	4,4	0,6	24,5	0,6	14,5	0,7
Vegetariana	Pataniscas de lentilhas com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,6}	2028	485	23,5	3,9	54,4	1,3	11,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas	345	82	2,1	0,3	12,4	1,5	2,4	0,2
Prato	Chili de bovino (feijão encarnado, milho-doce, repolho, cenoura e pimento) com arroz	1516	360	5,8	0,8	64,9	1,2	11,1	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, ervilha, repolho, cenoura, pimento e curgete) com arroz	1516	360	5,8	0,8	64,9	1,2	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Omelete com massa e salada de pepino ^{1,3}	885	211	7,7	2,2	21,8	1,3	12,1	0,7
Vegetariana	Omelete com massa e salada de pepino ^{1,3}	885	211	7,7	2,2	21,8	1,3	12,1	0,7
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Jardineira de carne de porco (macedónia) com arroz	1746	415	13,7	3,7	52,0	2,5	19,0	0,6
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola) com arroz	1244	295	5,3	0,8	52,9	3,0	6,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e espinafres	377	90	2,3	0,3	13,9	1,3	2,5	0,2
Prato	Filete de pescada no forno com batata e salada de cenoura ⁴	863	204	3,0	0,4	27,5	2,3	15,5	0,5
Vegetariana	Estufado de grão e couve com batata e salada de cenoura ^{1,10,12}	1158	274	4,6	0,6	44,9	4,2	10,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	322	76	2,0	0,3	12,3	1,2	1,7	0,2
Prato	Peru estufado com massa e brócolos ^{1,3}	1253	299	12,0	2,8	24,8	1,4	22,0	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos ^{1,3,6,10,11}	1062	252	5,2	0,8	39,0	1,4	10,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 5 a 9 de outubro de 2026

Almoço



Segunda

FERIADO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com massa e salada de beterraba ^{1,3,6,12}	1040	248	11,8	4,2	24,2	2,6	10,7	0,6
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas com massa e salada de beterraba ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1109	263	2,5	0,5	36,3	5,0	20,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e milho-doce	391	93	2,3	0,3	14,3	1,5	2,8	0,2
Prato	Filete de vermelhão assado com arroz de cenoura e salada de alface ⁴	846	201	5,7	0,9	24,4	0,6	12,3	0,4
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com arroz de cenoura e salada de alface	1048	249	6,4	0,9	38,2	1,3	7,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Frango assado com massa e feijão-verde ^{1,3}	981	233	6,2	1,2	22,2	1,1	21,1	0,8
Vegetariana	Caril de lentilhas com massa e feijão-verde ^{1,3,6,8,10,11}	1096	260	7,6	3,0	36,8	1,4	9,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão e alho-francês	388	92	2,3	0,3	14,2	1,3	2,6	0,2
Prato	Salada de peixe (abrétea, alabote, batata e macedónia) ³	630	149	1,5	0,4	27,3	1,7	5,4	0,3
Vegetariana	Salada alegre (ervilhas, cogumelos, batata e macedónia)	452	107	3,0	0,4	16,3	1,6	2,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com arroz e salada de tomate ^{1,6,12}	1138	271	10,7	2,9	24,8	1,1	18,5	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com arroz e salada de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1343	319	7,6	1,1	47,4	1,6	12,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	459	109	2,2	0,3	17,2	1,1	4,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com massa e brócolos ^{1,3,6,10}	920	219	7,7	2,2	22,0	1,3	13,4	0,9
Vegetariana	Ovos mexidos com massa e brócolos ^{1,3,6,10}	920	219	7,7	2,2	22,0	1,3	13,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves (peru e frango) com macedónia	880	208	4,0	0,7	25,1	0,3	17,4	0,5
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos e espinafres com macedónia ^{1,6,8,11}	970	230	3,6	0,5	28,2	4,0	18,1	0,5
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e feijão branco	326	77	2,1	0,3	11,9	1,1	1,9	0,2
Prato	Filete de fogonero com de cebolada, milho cozido e couve ^{1,4}	989	235	7,9	1,1	23,3	1,9	15,9	1,3
Vegetariana	Ervilhas guisadas com milho cozido e couve ¹	554	131	2,6	0,4	22,4	1,2	3,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta – Dia Mundial da Alimentação		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Carne de porco guisada com arroz de cenoura e salada de alface, maçã e tomate	725	173	5,2	0,8	27,6	0,7	3,2	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com arroz de cenoura e salada de alface, maçã e tomate	1034	246	5,9	0,8	39,5	0,6	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	322	76	2,0	0,3	12,3	1,2	1,7	0,2
Prato	Massa de atum com milho-doce com salada de pepino ^{1,3,4}	867	206	7,4	1,1	23,3	1,0	10,3	0,8
Vegetariana	Massa de ervilhas e milho-doce ^{1,3,4}	859	204	7,3	1,1	23,1	0,9	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	388	92	2,2	0,3	14,3	1,2	3,0	0,2
Prato	Febras de porco estufadas com arroz e feijão-verde	738	176	5,3	0,8	27,9	0,3	3,4	0,6
Vegetariana	Arroz alegre (cogumelos, ervilhas, milho doce) com feijão-verde	484	115	2,6	0,3	18,6	0,6	3,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	275	66	2,1	0,3	8,8	1,2	1,9	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata) com salada de cenoura ^{4,12}	958	227	3,9	0,5	32,8	2,7	13,3	1,0
Vegetariana	Meia desfeita vegetariana (grão-de-bico, batata) com salada de cenoura ^{4,12}	958	227	3,9	0,5	32,8	2,7	13,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha	161	27	2,0	0,3	1,9	0,5	0,3	0,2
Prato	Arroz de peru com macedónia	1350	321	12,9	3,6	25,5	0,7	25,2	0,7
Vegetariana	Jardineira de feijão-branco (macedónia) com arroz branco	1294	307	5,6	0,8	53,8	3,2	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1169	280	14,5	2,2	29,1	2,4	6,1	0,5
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com massa de tomatada ^{1,3,6}	873	208	7,5	1,2	27,3	2,0	5,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com molho de tomate, massa e salada de alface ^{1,3,6,12}	1173	280	14,9	4,7	24,8	3,0	11,1	0,7
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas com molho de tomate, massa e salada de alface ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1241	295	5,6	1,0	36,9	5,4	20,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e macedónia	326	77	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e brócolos ³	962	229	8,3	2,2	25,1	1,1	11,8	0,9
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de cenoura e brócolos ³	962	229	8,3	2,2	25,1	1,1	11,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	324	77	2,1	0,3	12,1	1,3	1,9	0,3
Prato	Frango assado com massa e feijão-verde ^{1,3}	981	233	6,2	1,2	22,2	1,1	21,1	0,8
Vegetariana	Caril de grão-de-bico com massa e feijão-verde ^{1,3,8,9,10,11}	1102	263	8,5	3,2	35,6	2,2	8,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	340	81	2,1	0,3	12,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá com salada de pepino ^{3,4}	1042	247	6,8	1,2	27,3	2,0	17,9	0,8
Vegetariana	Cogumelos salteados com batata e salada de pepino	841	200	7,2	1,1	27,9	2,3	4,4	0,7
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Feijoada de porco (feijão encarnado, couve-repolho e cenoura) com arroz	1286	306	6,0	0,8	52,6	0,6	9,7	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, couve-repolho e cenoura) com arroz	1286	306	6,0	0,8	52,6	0,6	9,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de tomate ^{4,6}	393	95	7,1	0,8	1,4	1,2	6,1	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos e espinafres com salada de tomate	551	131	2,2	0,3	24,5	0,9	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete	326	77	2,1	0,3	11,9	1,1	1,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) com salada de cenoura ^{1,3}	1161	277	12,4	3,9	25,0	1,6	15,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada de cenoura ^{1,3,6,10,11,12}	957	226	4,0	0,6	36,7	2,1	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão encarnado	385	91	2,1	0,3	14,5	1,1	2,9	0,2
Prato	Atum com de cebolada, milho cozido e couve ^{1,4}	933	222	9,3	1,4	23,1	1,8	10,5	1,3
Vegetariana	Soja estufada com milho cozido e couve ^{1,6,8,11}	1155	275	6,0	0,9	31,9	5,3	19,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Macarronada de carne de porco com macedónia ^{1,3}	1144	272	11,5	3,3	24,8	1,3	15,7	0,5
Vegetariana	Macarronada de grão-de-bico com macedónia ^{1,6,10}	724	172	4,0	0,5	25,6	3,2	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e milho-doce	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Prato	Filete de escamudo assado com arroz de tomate e salada de alface ⁴	844	200	4,4	0,6	24,5	0,6	14,5	0,7
Vegetariana	Barrinhas de feijão catarino no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,6}	831	198	6,1	0,9	29,8	1,1	4,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas	345	82	2,1	0,3	12,4	1,5	2,4	0,2
Prato	Chili de bovino (feijão encarnado, milho-doce) com arroz	1835	437	13,3	3,2	57,3	0,8	21,5	0,6
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho e pimento) com arroz	1515	360	6,1	0,8	63,9	1,0	11,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Omelete simples com massa e salada de pepino ^{1,3}	885	211	7,7	2,2	21,8	1,3	12,1	0,7
Vegetariana	Omelete simples com massa e salada de pepino ^{1,3}	885	211	7,7	2,2	21,8	1,3	12,1	0,7
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão-de-bico e batata) com salada de cenoura ^{4,12}	958	227	3,9	0,5	32,8	2,7	13,3	1,0
Vegetariana	Meia desfeita vegetariana (grão-de-bico e batata) com salada de cenoura ¹²	864	205	3,8	0,5	33,4	2,9	6,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e agrião	452	107	2,5	0,3	16,5	1,4	3,4	0,2
Prato	Peru estufado com arroz e brócolos	1302	311	12,6	2,8	27,5	0,7	21,1	0,7
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz e brócolos ^{1,6,10,11}	1111	264	5,8	0,8	41,8	0,7	10,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	322	76	2,0	0,3	12,3	1,2	1,7	0,2
Prato	Massa de cavala com salada de tomate ^{4,6}	393	95	7,1	0,8	1,4	1,2	6,1	0,4
Vegetariana	Massa salteada com cogumelos, cenoura ralada e espinafres com salada de tomate ^{1,3}	593	141	3,8	0,6	22,4	2,0	3,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	323	77	2,1	0,3	11,7	1,2	1,9	0,3
Prato	Barrinhas de pescada com massa e salada de pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1061	254	12,5	2,0	28,4	1,7	5,9	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes com massa e salada de pepino ^{1,3}	707	168	4,9	0,8	24,4	2,0	5,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com arroz de cenoura e salada de beterraba ^{1,6,12}	1322	316	16,3	4,5	27,8	0,9	14,0	0,5
Vegetariana	Almôndegas de soja estufadas com arroz de cenoura e salada de beterraba ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1166	277	3,0	0,5	39,4	4,7	19,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e milho-doce	317	75	2,0	0,3	11,7	1,4	1,9	0,2
Prato	Salada de peixe (abréteia, alabote, batata e macedónia) ³	630	149	1,5	0,4	27,3	1,7	5,4	0,3
Vegetariana	Salada vegetariana (ervilhas, batata e macedónia de legumes) ³	630	149	1,5	0,4	27,3	1,7	5,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Frango assado com massa e salada de alface ^{1,3}	959	228	6,2	1,1	21,5	1,1	20,8	0,6
Vegetariana	Caril de lentilhas com massa e salada de alface ^{1,3,6,8,10,11}	1074	255	7,6	3,0	36,1	1,4	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês e grão-de-bico	278	66	2,2	0,3	9,2	1,3	1,7	0,2
Prato	Filete de vermelhão com arroz e feijão-verde ⁴	859	204	5,8	0,9	24,7	0,3	12,5	0,6
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz e feijão-verde ^{1,3}	1540	365	7,2	1,1	60,0	2,5	11,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino estufado com arroz e salada de tomate ^{1,6,12}	964	230	8,6	2,1	24,9	1,2	12,5	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de feijão e cogumelos com arroz e salada de tomate ^{1,6}	1078	257	5,1	0,6	42,7	1,1	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	459	109	2,2	0,3	17,2	1,1	4,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com massa e brócolos ^{1,3,6,10}	920	219	7,7	2,2	22,0	1,3	13,4	0,9
Vegetariana	Ovos mexidos com massa e brócolos ^{1,3,6,10}	920	219	7,7	2,2	22,0	1,3	13,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com macedónia	880	208	4,0	0,7	25,1	0,3	17,4	0,5
Vegetariana	Estufado de soja com arroz e macedónia ^{1,6,8,11}	1157	275	5,5	0,8	34,5	4,2	18,7	0,6
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e feijão-branco	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Filete de Fogonero assado com de cebolada, batata e couve ⁴	1094	260	8,3	1,2	28,1	2,4	16,1	1,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata e couve	846	201	6,1	0,9	29,9	2,0	4,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface	1256	300	13,7	3,6	27,6	0,7	15,9	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado com arroz de cenoura e salada de alface	1034	246	5,9	0,8	39,5	0,6	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	322	76	2,0	0,3	12,3	1,2	1,7	0,2
Prato	Massa de atum com milho doce com salada de pepino ^{1,3,4}	867	206	7,4	1,1	23,3	1,0	10,3	0,8
Vegetariana	Massa de milho doce e ervilhas com salada de pepino	8	2	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Terça

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas	345	82	2,1	0,3	12,4	1,5	2,4	0,2
Prato	Filete de abrótea com batata cozida e salada de cenoura ⁴	838	198	2,1	0,3	27,6	2,4	15,7	0,5
Vegetariana	Estufado de grão e abóbora com batata cozida e salada de cenoura ^{1,10,12}	1158	274	4,6	0,6	44,9	4,2	10,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha	161	27	2,0	0,3	1,9	0,5	0,3	0,2
Prato	Arroz de peru com macedónia	1350	321	12,9	3,6	25,5	0,7	25,2	0,7
Vegetariana	Jardineira de cogumelos com arroz e macedónia ^{1,6}	1292	306	5,4	0,8	54,0	3,0	7,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	324	77	2,1	0,3	12,0	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1169	280	14,5	2,2	29,1	2,4	6,1	0,5
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,3,6}	880	209	7,5	1,2	27,6	2,3	5,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e ervilhas	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Almôndegas de bovino estufadas com molho de tomate, massa e salada de alface ^{1,3,6,10,12}	1188	284	14,8	4,6	24,8	2,8	11,8	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6,8,10,11,12}	1123	267	4,1	0,6	29,7	6,6	23,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Terça

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres	324	77	2,1	0,3	12,1	1,3	1,9	0,3
Prato	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e brócolos ³	982	234	8,3	2,2	25,4	0,9	12,3	0,9
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e brócolos ³	982	234	8,3	2,2	25,4	0,9	12,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e macedónia	326	77	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Massa de cavala com salada de cenoura ^{4,6}	386	93	7,1	0,8	1,2	1,0	6,0	0,4
Vegetariana	Caril de grão-de-bico com massa e salada de cenoura ^{1,3,6,8,9,10,11}	1104	263	8,4	3,1	35,4	2,5	8,8	0,5
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango ^{1,3,6,10}	125	30	0,4	0,1	3,5	0,1	3,0	0,2
Prato	Carne vinha d'alhos, batata cozida e feijão-verde ¹²	1097	261	8,5	2,9	27,7	1,7	16,7	1,0
Vegetariana	Cogumelos estufados em vinha d'alhos, batata cozida e feijão-verde ¹²	721	171	3,2	0,5	29,0	1,8	4,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

1º Ciclo

Semana de 14 a 16 de dezembro de 2026
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	318	76	2,0	0,3	11,8	1,2	1,7	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1123	269	13,1	1,9	31,7	1,6	5,1	0,5
Vegetariana	Arroz de cogumelos com salada de tomate	551	131	2,2	0,3	24,5	0,9	2,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão manteiga	382	91	2,1	0,3	13,7	1,1	2,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) com salada de cenoura ^{1,3}	1161	277	12,4	3,9	25,0	1,6	15,7	0,3
Vegetariana	Massa de tomate e ervilhas com salada de cenoura ^{1,3,6,10}	899	213	3,9	0,6	32,6	2,6	8,7	0,2
Sobremesa	Sobremesa doce ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Atum com molho de escabeche, milho cozido e couve ^{1,4}	802	191	6,3	0,9	22,4	1,2	10,2	1,1
Vegetariana	Estufado de soja com milho cozido e couve ^{1,6,8,11}	1155	275	6,0	0,9	31,9	5,3	19,8	0,7
Sobremesa	Fruta variada	147	35	0,3	0,0	7,0	7,0	0,3	0,0

Quinta

Interrupção Letiva

Sexta

Interrupção Letiva

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal