

Ementas 1º Período Ano Letivo 2026/2027

Sala de Transição

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	Barrinhas de pescada com massa e salada de pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	867	206	7,4	1,1	23,3	1,0	10,3	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 milho doce	318	76	2,1	0,3	11,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Borrego estufado com arroz e feijão verde	721	172	5,2	0,8	27,4	0,3	3,2	0,6
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 Alabote (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 Massa e macedónia ^{1,3,6}	1102	262	10,9	0,8	30,3	0,3	11,2	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 cevadinha	161	27	2,0	0,3	1,9	0,5	0,3	0,2
Prato	Filete de Abrótea no forno com Arroz e salada de beterraba ⁴	829	197	5,3	0,8	29,1	2,4	6,1	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

Sala de Transição

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
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	Filete de Abrótea com arroz de cenoura e brócolos 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
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
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	Feijoadada de Peru (feijão encarnado, couve-repolho e cenoura) com arroz	1530	365	13,3	3,4	40,7	0,6	20,1	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, 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

Sala de Transição

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 Pescada com salada de tomate ^{4,6}	393	95	7,1	0,8	1,4	1,2	6,1	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 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
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	Filete de Alabote, milho cozido e couve picada ^{1,4}	933	222	9,3	1,4	23,1	1,8	10,5	1,3
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	Caldo verde ¹	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Macarronada de carne de vaca com macedónia ^{1,3}	1144	272	11,5	3,3	24,8	1,3	15,7	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 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
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

Sala de Transição

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
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	Filete de Abrótea 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 Frango (macedónia) com arroz	1746	415	13,7	3,7	52,0	2,5	19,0	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 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
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
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

Sala de Transição

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
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
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
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
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

Sala de Transição

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
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	Filete de Pescada 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 (peru e frango) com macedónia	880	208	4,0	0,7	25,1	0,3	17,4	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 de cebolada, milho cozido e couve ^{1,4}	989	235	7,9	1,1	23,3	1,9	15,9	1,3
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 vaca 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
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

Sala de Transição

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	Barrinhas de Pescada com massa e salada de pepino ^{1,3,4}	867	206	7,4	1,1	23,3	1,0	10,3	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	Borrego estufado com arroz e feijão-verde	738	176	5,3	0,8	27,9	0,3	3,4	0,6
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 Escamudo (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
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	Filete de Alabote com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,3,4}	1169	280	14,5	2,2	29,1	2,4	6,1	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 inofensivos.

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

Sala de Transição

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
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 macedônia	326	77	2,1	0,3	11,9	1,4	2,0	0,2
Prato	Abrótea 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
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
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	Feijoadada de Peru (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

Sala de Transição

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 Pescada com salada de tomate ^{4,6}	393	95	7,1	0,8	1,4	1,2	6,1	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 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
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	Filete de Alabote de cebolada, milho cozido e couve ^{1,4}	933	222	9,3	1,4	23,1	1,8	10,5	1,3
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	Caldo verde ¹	307	73	2,1	0,3	11,2	0,9	1,7	0,3
Prato	Macarronada de carne de vaca com macedónia ^{1,3}	1144	272	11,5	3,3	24,8	1,3	15,7	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 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
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

Sala de Transição

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
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	Filete de Abrótea 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 Pescada (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 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
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 Alabote com salada de tomate ^{4,6}	393	95	7,1	0,8	1,4	1,2	6,1	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

Sala de Transição

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
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
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 (abrétea, alabote, batata e macedônia) 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
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
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 inofensivos.

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

Sala de Transição

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
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	Filete de Pescada 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
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
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 Vaca estufada com arroz de cenoura e salada de alface	1256	300	13,7	3,6	27,6	0,7	15,9	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, 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

Sala de Transição

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	Barrinhas de pescada com massa e salada de pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	867	206	7,4	1,1	23,3	1,0	10,3	0,8
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
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
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	Filete de Alabote com massa de tomatada e salada de beterraba ^{1,3,4}	1169	280	14,5	2,2	29,1	2,4	6,1	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 inofensivos.

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

Sala de Transição

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
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	Frango estufado 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 Pescada com salada de cenoura ^{4,6}	386	93	7,1	0,8	1,2	1,0	6,0	0,4
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	Borrego em vinha d'alhos, batata cozida e feijão-verde ¹²	1097	261	8,5	2,9	27,7	1,7	16,7	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

Sala de Transição

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
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
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	Escamudo com molho de escabeche, milho cozido e couve ^{1,4}	802	191	6,3	0,9	22,4	1,2	10,2	1,1
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