

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