

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